حصہ دوئم
دیہاتی معالج
صحت اور اصول حفظ صحت
دوائیں اور جڑی بوٹیاں
ہمدرد

دیہاتی معالج

دیہاتیوں کے لیے ایک گائڈ، جس میں
دیہات کے بہت سے صحتی اور علاجی
مسئلوں کا حل دیہات ہی میں پائی جانے والی
چیزوں سے عام فہم انداز میں بتایا گیا ہے۔

حصہ دوم

صحت اور اصول حفظ صحت
دوائیں اور جڑی بوٹیاں

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، کراچی

نام کتاب	:	دیہاتی معالج، حصہ دوم
ناشر	:	ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان
		ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی
طابع	:	آئزو پیکیجز، کراچی
اشاعت اول	:	۱۹۷۵ء
اشاعت دوم	:	۱۹۷۶ء
اشاعت سوم	:	۱۹۷۸ء
اشاعت چہارم	:	۱۹۸۱ء
اشاعت پنجم	:	۱۹۸۴ء
اشاعت ششم	:	۱۹۸۷ء
اشاعت ہفتم	:	۱۹۹۰ء
اشاعت ہشتم	:	۱۹۹۴ء
اشاعت نہم	:	۱۹۹۹ء
اشاعت دہم	:	۲۰۰۳ء
تعداد	:	دو ہزار
قیمت حصہ دوم	:	۷۵ روپے

دونوں حصے ایک ساتھ خریدنے پر صرف ۱۲۵ روپے

ISBN-969-412-62-4

تعارف

برِصغیر کی تقسیم سے قبل اور تقسیم کے بعد بانیِ پاکستان قائدِ اعظم محمد علی جناحؒ نے کئی بار، پاکستان کے پہلے وزیرِ اعظم خان لیاقت علی خاں نے بھی متعدد بار اور ہمدرد کے جامعہ طبیہ شرقیہ کا افتتاح کرتے وقت مادرِ ملّت محترمہ فاطمہ جناح نے بھی ایک بار فرمایا تھا کہ پاکستان کے عوام کے لیے مشرقی طب ہر لحاظ سے بہترین طریقۂ علاج ہے۔ اِس لیے اس کے فروغ اور رواج کے لیے ہر شخص کو کوشش کرنی چاہیے۔ جب قائدِ اعظمؒ نے فرمایا کہ پاکستان کی سرزمین قدرتی نعمتوں سے مالا مال ہے تو معدنی اور زرعی وسائل ان کے ذہن میں تھے، پھر جس طرح معدنی وسائل میں لوہا، کوئلہ، پٹرول اور گیس ہی نہیں، کانوں سے نکلنے والی وہ چیزیں بھی شامل ہیں جو علاج کے لیے طبّی خاصیت رکھتی ہیں، اسی طرح زرعی پیداوار میں اناج، پھل، میوے اور عام درخت ہی نہیں جڑی بوٹیاں اور پودے بھی شامل ہیں جو اپنی دوائی اہمیت کے اعتبار سے مُعالجین کے نسخوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس طرح مشرقی طب جس کا رشتہ طبِ یونانی سے ملتا ہے اہلِ فکر و نظر کی توجہ کا مرکز رہی ہے۔ یہ پہلو بھی کچھ کم قابلِ غور نہیں ہے کہ ہمارے ملک کی بیشتر آبادی دیہاتوں میں رہتی بستی ہے۔ انھیں بھی علاج معالجے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن دیہاتوں میں علاج مُعالجے کی وہ سہولتیں نہیں ہیں جو شہروں میں عام طور سے لوگوں کو حاصل ہیں، اس لیے گاؤں کے لوگ زیادہ تر علاج معالجے کے لیے اطبا سے رجوع کرتے ہیں، کیوں کہ دیسی دوائیں ایک تو آسانی سے مل جاتی ہیں دُوسرے یہ بے ضرر ہونے کے ساتھ ساتھ اُن کے مزاج سے مطابقت رکھتی ہیں، مگر بعض حالات میں اطبا تک بھی ان کی رسائی نہیں ہو پاتی ہے، ایسی صورت میں ضرورت اس بات کی ہے کہ دیہاتی بھائیوں کی معلومات اور استفادے کے لیے ایک ایسی کتاب مرتّب کی جائے، جس میں صحت کی حفاظت کے اصول، بیماریوں سے بچنے کے طریقے بیان کیے جائیں اور اس ضمن میں اُن نباتی اور معدنی ادویہ کا ذکر کیا جائے جن سے وہ امراض کا علاج اور ان کا تدارک کر سکیں۔ اور دیہات میں رہنے بسنے والے اپنے تمام معاشی، معاشرتی اور صحتی و طبّی امداد کے معاملات میں خود کفیل

اور اپنی مدد آپ کرنے کے قابل ہو سکیں اور عام روش کے مطابق صرف حکومت پر بقائے حیات کی ذمّے داری نہ ڈالیں بلکہ خود اپنی ذمّے داری کا احساس کر سکیں۔ حکومت کا یہ اقدام قابلِ تعریف ہے کہ اس نے پاکستان میں یونانی طریقۂ علاج کا بورڈ قائم کر کے اس کی اہمیت کو تسلیم کر لیا ہے۔

عوامی حکومت نے پاکستان میں دیہاتوں کی صحت و خوش حالی کے لیے موثر اقدامات کیے ہیں حتیٰ کہ وزیرِ اعظم پاکستان جناب ذوالفقار علی بھٹو نے ۷۷-۱۹۷۶ کو "سماجی بہبود اور ترقیِ دیہات کا سال" قرار دیا ہے اور توقع ظاہر کی کہ پاکستان کے شہری؛ وزرا اراکینِ حکومت اس ضمن میں مثبت اتحادِ عمل اور تعمیری اقدامات کریں گے۔ یکم جولائی ۱۹۷۶ کو اس "سال" کے آغاز پر وزیرِ اعظم نے واشگاف الفاظ میں فرمایا کہ عوامی حکومت تعمیرِ پاکستان کی جدّ و جہد میں خلوصِ دل کے ساتھ منہمک ہے اور یہ حکومت ایسا ایک لمحہ کے لیے بھی نہیں سوچ سکتی کہ ملک کی ۳/۲ آبادی (دیہات) کی صحت و خوش حالی کو نظر انداز کیا جائے گا۔ پاکستان میں دیہات کی صحت؛ سماجی بہبود اور خوش حالی کے لیے ایک مستقل وزارت معرضِ وجود میں آگئی ہے۔

"دیہاتی مُعالج" حصہ اوّل اور حصۂ دوم کی اشاعت ہمدرد کی جانب سے پُرخلوص تعاون ہے اور ہمیں یقین ہے کہ اِن کتابوں سے تعمیر و ترقیِ صحتِ دیہات میں اور وہاں علاج مُعالجے کی سہولتیں بہم پہنچانے میں بڑی مدد ملے گی۔

تاریخ پر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ دیہات میں طبّی امداد کے کام ابتدائی زمانے سے ہوتے رہے ہیں، لیکن یہ کام عموماً انفرادی طور پر ہوا کرتے تھے۔ طب کے باوا آدم بقراط اور جالینوس کا یہ وتیرہ تھا کہ گاؤں گاؤں پھر کر مریضوں کو ڈھونڈتے اور ان کا علاج کرتے تھے۔ زمانے کی غفلت شعاری نے یونانی طب کو فراموش کر دیا تو حضرت بو علی سینا نے اس فنِ مفید کو قابلِ تعریف نظریوں اور بے بہا اضافوں کے ساتھ نئی زندگی بخشی۔ وہ بھی شہری آبادیوں کے علاوہ دیہاتیوں کی زندگی پر پوری توجّہ دیتے رہے تھے۔ اُن کے بعد بھی اطبّا نے دُکھی انسانیت کے علاج کے لیے دیہات کو مرکزِ فکر و عمل بنایا۔

عام طور سے یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ کبھی موسم کی بدلتی ہوئی کیفیات سے کبھی غیر متوقع قدرتی آفات اور کبھی احتیاطی تدابیر سے بے پروائی برتنے یا معمولی بیماریوں کا بر وقت ازالہ نہ کرنے کے باعث زیادہ شدید پریشانیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اُنھی پریشانیوں کو دور کرنے، اُن سے پُوری

طرح نجات پانے اور صحیح تن درستی حاصل کرنے کے لیے بھی یہ کتاب بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے۔
اگر اس میں درج کی ہوئی باتوں کو اچھی طرح ملحوظ رکھا جائے تو اپنی مدد آپ کرنے کے انداز میں ہر شخص صحت مند رہنے کے اصول سیکھ سکتا اور اتفاقاً بیمار ہو جانے کے بعد معمولی شکایات دور کر سکتا ہے۔ البتہ پیچیدہ بیماریوں کے لیے ضرور مُعالج کی ضرورت لاحق ہوگی۔

غیر ملکی زبانوں میں گھریلو علاج مُعالجے کے موضوع پر بہت سی کتابیں شائع ہوئی ہیں لیکن دیہاتی علاج پر کوئی کتاب نظر نہیں آئی۔ شاید اس لیے کہ ان ملکوں کے دیہات بھی شہروں کی طرح ترقی یافتہ ہیں۔ ہر قسم کی آسائشیں میسّر ہیں۔ وہاں ڈاکٹروں نے مطب کھول رکھے ہیں، پھر ظاہر ہے کہ وہ دیہی طب یا دیہاتوں کے علاج پر علیحدہ کتاب کیوں لکھیں۔ اُردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت سختی سے محسوس کی جاتی رہی ہے۔ ہمدرد نے اس ضرورت کو محسوس کیا اور اسے پورا کر دیا ہے۔
یہ کتاب ۲ دو حصّوں میں پیش کی جا رہی ہے۔

پہلے حصّے میں عام اصولِ صحت کے بیان میں ہَوا، پانی، غذا، ورزش، نیند، غسل، لباس، صفائی، جنسی خواہش، حمل اور زچہ اور بچّہ پر ایک سو تینتیس صفحات میں ایسی باتیں لکھی گئی ہیں جو عملی طور پر کار آمد ہیں اور جن سے پڑھنے والے واضح نتیجے پر پہنچ سکتے ہیں۔ اسی حصّے میں ایک سو چھیاسٹھ دوائیں اور چیزیں ہیں جو دیہات میں عموماً پائی جاتی ہیں اور جنھیں دیہات میں امدادِ طبّی کی بنیاد بنایا گیا ہے۔ اِن دواؤں اور چیزوں کے مختصر تعارف سے پہلے اُن کے سائنٹفک نام اور علاقائی زبانوں میں نام لکھے گئے ہیں۔ اس کے بعد اُن کے وہ دوائی خواص بتائے گئے جو بہت ہی معتبر ہیں۔ ان میں نباتی چیزوں کی تعداد ایک سو چالیس، حیوانی کی نو اور جماداتی اور متفرق کی سولہ ہے۔ نباتی چیزوں میں سے اکثر کی تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ حفظِ صحت کے باب کو مفید تصویروں سے دل چسپ بنایا گیا ہے۔

دوسرا حصّہ تدابیر و علاج پر ہے۔ پہلے باب میں اتفاقی حادثات ہیں۔ اُن حادثوں کو خاص طور پر سامنے رکھا گیا ہے جو عموماً دیہات میں ہوتے ہیں اور تدبیروں میں بھی اس بات کا لحاظ رکھا گیا ہے کہ ان پر دیہات میں عمل کیا جا سکے۔ دیہات کی معمولی معمولی چیزوں سے کام لینے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

دوسرے باب میں معالجاتی ترتیب سے اُن امراض کا تعارفی بیان اور ان کا علاج

ان ہی ایک سو چھیاسٹھ دیہات کی دواؤں اور چیزوں سے بتایا گیا ہے جنھیں ہم نے بنیاد بنایا ہے لیکن کہیں کہیں علاج میں اُن عام دواؤں کو بھی شامل کر لیا ہے جو شہروں میں مل جاتی ہیں۔ مردوں عورتوں کے مخصوص امراض، حاملہ کے امراض، زچگی کے امراض اور بچوں کے امراض اور ان کے علاج علاحدہ علاحدہ فصلوں میں ہیں۔ اس باب میں تقریباً ۲۲۴، امراض اور ان کے علاج درج ہیں۔ آخر میں بعض دوائیں اور غذائیں بنانے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

"دیہاتی معالج" کے دونوں حصّوں میں مکمل فہرستِ مضامین کے ساتھ ساتھ سہولت کے لیے دواؤں اور چیزوں کے سائنٹی فک ناموں، دیسی ناموں اور امراض کے انڈکس بھی شامل ہیں۔

غرض یہ کتاب اس اچھوتے عنوان پر سب سے پہلی کتاب ہے جسے دیہات کی صحت اور امدادِ طبی کے مسئلے پر صرف عملی پہلوؤں کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا ہے اور زمین کے مسئلے کو زمین ہی پر حل کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

فی الحال یہ کتاب اُردو زبان میں پیش کی جا رہی ہے۔ اگر مانگ ہوئی تو اسے انگریزی زبان اور دوسری علاقائی زبانوں میں بھی پیش کیا جا سکے گا۔ دیہات کی صحت اور طبی امداد کے مسئلے پر ہماری تحقیقات کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رہے گا، خصوصاً اُن معالجات پر جن کو اس کتاب میں پیش کیا گیا ہے۔ ہم ضروری شواہد جمع کرنے کا اہتمام کریں گے، بشرطیکہ اس ضمن میں قارئین کا تعاون حاصل رہے جس کی ہمیں قوی امید ہے۔

حکیم محمد سعید

فہرست مضامین

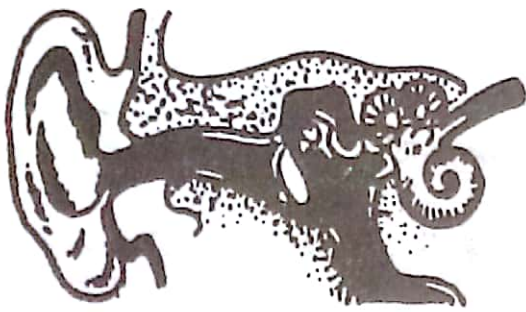
مساوی اوزان کا نقشہ

ہندوستانی اوزان		امپیریل اوزان		اعشاری اوزان
۱ چاول	=	۱/۴ گرین	=	۱ ۱/۲ سینٹی گرام
۱ رتی	=	۲ گرین	=	۱ ۱/۴ ڈیسی گرام
۱ ماشہ	=	۱۵ ۱/۲ گرین	=	۱ گرام
۱ تولہ	=	۱۸۶ گرین	=	۱۱ ۱/۲ گرام
۱ چھٹانک	=	۲ اونس	=	۶ ڈیکاگرام
۱ پاؤ (۱/۴ سیر)	=	۸ اونس	=	۲۴ ڈیکاگرام
۱ سیر	=	۲ پونڈ ۳/۴ اونس	=	۹ ۱/۲ ہیکٹوگرام

اتّفاقی حادثات

اتفاقی حادثے شہریوں کو بھی پیش آتے ہیں اور دیہاتیوں کو بھی۔ شہریوں کو حادثے کے تدارک کے لیے فوراً طبی امداد مل جاتی ہے، لیکن دیہاتیوں کو وقت پر کسی امداد کا ملنا بڑا مشکل ہے۔ جب ان کو کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو اس کے تدارک کی کوئی تدبیر سمجھ میں نہیں آتی۔ کوئی مناسب مشورہ دینے والا نہیں ملتا۔ ان کے ہاتھ پاؤں پھول جاتے ہیں اور حادثہ پیش آنے والے شخص کی جان جوکھوں میں پڑ جاتی ہے اس لیے ہم نیچے ان حادثوں کی نوعیت اور ان کے تدارک کی تدبیریں بتاتے ہیں۔

کان میں کسی چیز کا پھنس جانا

یہ حادثہ عام طور سے بچوں کو پیش آتا ہے۔ بعض اوقات بچے کھیلتے کھیلتے کسی اناج کے دانے، کوڑی، کانچ کے موتی یا کسی دوسری گول چیز کو کان میں ڈال لیتے ہیں اور اپنی ناسمجھی کے سبب اس کو انگلی سے دھکیل کر اندر کان میں پہنچا دیتے ہیں اور پھر اس کا نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اگر یہ پھنسی ہوئی چیز فوراً نہ نکالی جائے تو اس سے کان میں ورم پیدا ہو جاتا ہے اور بچے کی جان خطرے میں پڑ جاتی ہے۔

اگر کان میں پھنسی ہوئی چیز نزدیک ہو اور وہ گرفت میں آسکتی ہو تو اس کو موچنے سے پکڑ کر نکال لیں۔ اگر موچنا نہ ہو تو باریک سلائی وغیرہ سے اس چیز کو آہستہ آہستہ باہر کی طرف لائیں، یہاں تک کہ وہ کان سے باہر آجائے۔

اگر کان میں پھنسی ہوئی چیز موچنے کی گرفت میں نہ آسکے تو پہلے کان میں دو بوند تلوں کا تیل ٹپکائیں اور باریک

نوک دار سلائی کے ذریعے پھنسی ہوئی چیز کو باہر کی طرف کھسکائیں۔ پھر موچنے سے پکڑ کر نکال لیں۔

کان میں کسی کیڑے کا گھس جانا

بعض اوقات سوتے ہوئے کوئی کیڑا کان میں گھس جاتا ہے اور جب اس کے گھس جانے کا پتہ چلتا ہے تو کان کو ملنے سے وہ جانور وہیں مر جاتا ہے اور اس کی تیز زہریلی رطوبت کی وجہ سے کان میں ورم و سوزش ہو جاتی ہے۔

جیسے ہی کان میں کسی کیڑے کے گھس جانے کا پتہ چلے اور وہ آنکھوں سے نظر بھی آئے تو اس کو موچنے سے پکڑ کر نکال لیں، لیکن اگر نظر نہ آئے اور کان میں اس کے رینگنے کی سرسراہٹ محسوس ہوتی ہو تو کان میں سرسوں کا تیل دو تین بوند ٹپکائیں یا اگر مل سکے تو ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ڈالیں۔ اس کے ڈالنے سے وہ مر جائے گا۔ اس کے بعد نیم گرم پانی کی پچکاری کر کے کان کو نیچے کی طرف جھکا دیں مرا ہوا کیڑا پانی کے ساتھ باہر آ جائے گا۔ اگر ایک بار پچکاری کرنے سے نہ نکلے تو دوبارہ اور سہ بارہ پچکاری کریں۔

کان میں پانی کا چلا جانا

بعض اوقات نہاتے وقت کان میں پانی چلا جاتا ہے اور اس سے کافی بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے ازالہ کی تدبیر یہ ہے کہ کان کو نیچے کی طرف جھکا کر چند بار کود یں پانی نکل جائے گا' یا جاذب کاغذ (بلاٹنگ پیپر) یا اسفنج کی بتی سی بنا کر کان میں داخل کریں پانی جذب ہو جائے گا یا کان میں خالی پچکاری کی نوک داخل کر کے اس کا دستہ باہر کی طرف کھینچیں۔ دستے کے کھینچنے سے کان کی ہوا پچکاری میں کھنچے گی اور اس کے ساتھ ہی پانی بھی کھنچ آئے گا۔ اگر پچکاری موجود نہ ہو تو گیہوں یا جو کے پودے کی نالی یا کسی دوسری نالی دار چیز کا ایک سرا کان میں داخل کر کے دوسرے سرے کو منہ سے چوسیں۔ پانی نکل جائے گا۔

ناک میں کسی چیز کا پھنس جانا

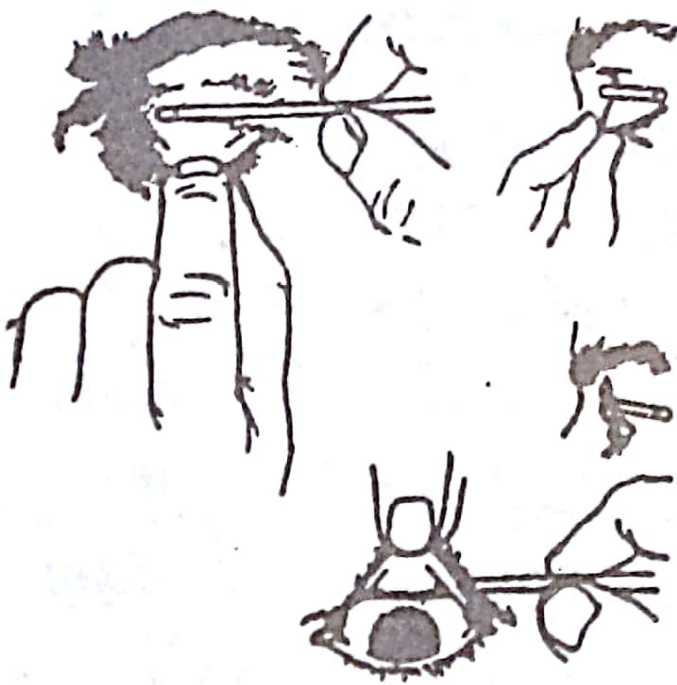
جس طرح کان میں کوئی چیز پھنس جاتی ہے' اسی طرح ناک میں بھی کوئی چیز پھنس کر رہ جاتی ہے۔ یہ حادثہ بھی عام طور سے بچوں کو پیش آتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو چت لٹائیں۔ اگر پھنسی ہوئی چیز نظر آئے تو اس کو موچنے سے پکڑ کر نکال

لیں۔ اگر نظر نہ آئے تو بچے کو چت لٹا کر اس کا منہ بند کریں اور جس نتھنے میں چیز پھنسی ہوئی ہو اس میں کسی نلکی کے ذریعہ لللد سے پھونکیں۔ ہوا کے زور سے پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ چھوڑ دے گی۔ اس کے بعد دوسرے نتھنے میں بار بار زور سے پھونکیں، لیکن پھونک لگاتے وقت بچے کے منہ کو بند رکھیں (سانس لینے کا موقع دیتے رہیں)۔ ایسا کرنے سے نتھنے میں پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ چھوڑ کر باہر کی طرف کھسک آئے گی، پھر اس کو موچنے سے پکڑ کر نکالا جا سکتا ہے۔

اس کے علاوہ ایک تدبیر یہ بھی ہے کہ خالی پچکاری گوا بھرے والی ناک کے اندر داخل کر کے اس کا دستہ باہر کی طرف کھینچیں، ناک کی فضا میں بھری ہوئی ہوا کے ساتھ پھنسی ہوئی چیز بھی باہر کی طرف کھسک آئے گی پھر اسے آسانی سے نکلوا جا سکے گا۔

کبھی کبھی کسی چھینک لانے والی دوا کے ناک میں پھونکنے سے بھی پھنسی ہوئی چیز چھینک کے ساتھ نکل جاتی ہے۔

آنکھ میں کچھ پڑ جانا

کبھی کبھی راستہ چلتے اور کبھی بیٹھے بٹھائے آنکھ میں کوئی بھنگا یا تنکا وغیرہ گر جاتا ہے۔ کبھی ریل گاڑی میں سفر کرتے وقت کھڑکی سے سر باہر نکالنے کی حالت میں تنکا کنکر وغیرہ کا کوئی ذرہ آنکھ میں گر پڑتا ہے اور بہت تکلیف دیتا ہے۔

جب کسی شخص کی آنکھ میں کوئی بھنگا یا ذرہ گر جائے تو اس کو ہاتھ سے نہ ملنے دیں، بلکہ چت لٹا کر آنکھ کا پپوٹا اُلٹ کر غور سے دیکھیں، گری ہوئی چیز آنکھ کے ڈھیلے یا پپوٹے پر چمٹی ہوئی نظر آئے گی، اب اس کو صاف روئی یا رومال کے ذریعہ الگ کریں۔

اگر آنکھ میں گری ہوئی چیز بالکل نظر ہی نہ آئے تو ایک بڑے برتن میں صاف پانی بھر کر اس میں اپنا چہرہ ڈبو کر آنکھوں کو کھولیں اور بند کریں اس طرح عموماً گری ہوئی چیز آنکھ سے نکل جاتی ہے۔

لیکن اگر اس طرح بھی نہ نکلے تو رات کو آنکھ میں ذرا سا گھی لگائیں اور اوپر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں، گری ہوئی چیز

صبح کو پنسل کی نوک کے ساتھ آنکھ سے باہر نکل آئے گی۔ اگر پہلی بار میں نہ نکلے تو دوسری اور تیسری بار اسی طرح کریں۔

اگر آنکھ میں بارود کا جلتا ہوا ذرہ یا آگ کی چنگاری گر جائے تو آنکھ میں دو چار بوند ارنڈی کا تیل ڈال کر اوپر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں، چند گھنٹے کے بعد ذرہ بھی نکل آئے گا اور تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ اگر ذرہ نظر آئے تو پہلے اس کو نکالیں اور پھر تیل گھی یا انڈے کی سفیدی لگائیں۔

اگر آنکھ میں لوہے کا ذرہ گر جائے تو اس کو سنگ مقناطیس (چمبک پتھر) کی مدد سے بہ آسانی نکالا جا سکتا ہے، اس کو نکالنے کے بعد خراش کو رفع کرنے کے لیے ارنڈی یا ناریل کا تیل چکائیں۔

اگر آنکھ میں گرم گھی یا تیل کی چھینٹ گر جائے تو ناریل کا تیل اور چونے کا پانی دونوں برابر وزن ملائیں، پھر اس میں روئی کا پھویہ بھگو کر بار بار آنکھ پر رکھیں۔

بعض اوقات آنکھ میں چونے کی چھینٹ گر جاتی ہے۔ ایسی صورت میں آنکھ کو فوراً صاف پانی سے دھوئیں، اس کے بعد ارنڈی کا تیل یا گلیسرین دو تین بوند آنکھ میں ٹپکائیں یا انڈے کی سفیدی ڈالیں۔

آنکھ میں گری ہوئی چیز کو نکالنے کے بعد آنکھ میں خراش باقی رہ جاتی ہے اس کو رفع کرنے کے لیے عورت کا دودھ یا انڈے کی سفیدی ٹپکائیں یا خالص گھی لگائیں۔

حلق میں کسی چیز کا پھنس جانا

اگرچہ یہ حادثہ چھوٹوں اور بڑوں سب ہی کو پیش آتا ہے، لیکن اس کا شکار زیادہ تر چھوٹے بچے ہی ہوتے ہیں۔ چناں چہ بعض اوقات بچے کوئی چھوٹا سکہ (مثلاً پانچ یا دس پیسے کا سکہ) یا کوئی چھوٹی سیٹی یا کوڑی وغیرہ کو منہ میں ڈال لیتے ہیں اور پھر اس کو نگلنے کی کوشش کرتے ہیں، لیکن چوں کہ حلق کی فضا تنگ ہونے کے سبب نگلی نہیں جاتی، اس لیے وہ چیز وہیں پھنس کر رہ جاتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ زیادہ بڑا لقمہ یا بوٹی نگلنے کی کوشش کرتا ہے، لیکن اس کو نگل نہیں سکتا۔

جب اس قسم کا کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو بچہ گھبرا جاتا ہے، آنکھیں باہر کی طرف ابھر آتی ہیں، منہ میں جھاگ آجاتے ہیں اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔

جب بچے کو اس حالت میں دیکھیں تو اس کے منہ میں آہستہ سے انگلی ڈال کر دیکھیں، اگر وہ چیز قریب ہو اور

پکڑ کر نکالی جا سکے تو اس کو موچنے یا چھوٹی چمٹی سے پکڑ کر آہستہ آہستہ باہر کی طرف نکالیں۔

اگر حلق میں پھنسی ہوئی چیز اس طرح نہ نکالی جا سکے تو بچے کے پاؤں پکڑ کر اس کو اوندھا لٹکائیں اور دوسرے آدمی کو اس بچے کی گردن اور پشت پر تھپکی دینے کی ہدایت کریں۔ ایسا کرنے سے حلق میں پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ چھوڑ دیتی ہے اور پھر آسانی سے باہر نکالی جا سکتی ہے۔

لیکن اگر اس تدبیر سے بھی پھنسی ہوئی چیز اپنی جگہ نہ چھوڑے اور وہ چیز اندر جا سکتی ہو تو اس کو اندر کی طرف آہستہ آہستہ دھکیلیں تاکہ وہ چیز مری (غذا کی نالی) کے ذریعے معدے میں پہنچ جائے۔

بعض اوقات حلق میں پھنسی ہوئی چیز خود بخود کھسکتی پھسلتی مری کا راستہ طے کرتی ہوئی معدے میں جا داخل ہوتی ہے، اب کسی طرح کا فکر نہیں کرنا چاہیے۔ اس کو نکالنے کے لیے نہ قے کرائیں اور نہ کوئی دست آور دوا دیں۔ اگر وہ دھات کی کوئی چیز ہوتی ہے تو عموماً معدے کی رطوبت کے کیمیاوی عمل سے تحلیل ہو کر رہ جاتی ہے ورنہ طبیعت اس کو آنتوں کی طرف آہستہ آہستہ دھکیل کر پاخانہ کے ساتھ خارج کر دیتی ہے۔

نگلی ہوئی چیز بعض اوقات پانچ چھ گھنٹے کے بعد ہی پاخانہ کے ساتھ نکل جاتی ہے، لیکن بعض اوقات اس کو نکلنے میں چار پانچ روز اور کبھی تین چار ہفتہ تک لگ جاتے ہیں، لیکن اگر اس کے نکلنے میں غیر معمولی تاخیر ہو جائے اور بچے کی تن درستی خراب ہونے لگے تو اس صورت میں فوراً طبی امداد حاصل کرنی چاہیے۔

اگر حلق میں پھنسی ہوئی چیز نہ نکالی جا سکے اور نہ اندر دھکیلی جا سکے تو ایسی صورت میں بذریعہ عمل جراحی نکالنے کے کوئی چارہ نہیں، جس قدر جلد ممکن ہو کسی قریبی شفاخانہ میں بچے کو لے جائیں۔

اگر حلق میں پھنسی ہوئی چیز مچھلی کا کانٹا یا ہڈی کا ٹکڑا ہو تو ایسی صورت میں روٹی کا ایک بڑا لقمہ بنا کر گھی سے چرب کر کے اس کو نگلنے کی کوشش کریں، تاکہ کانٹا وغیرہ لقمہ کے دباؤ سے الگ ہو کر معدے میں پہنچ جائے اور پھر پاخانہ کے ساتھ نکل جائے۔

لیکن اگر یہ کانٹا یا ٹکڑا وغیرہ حلق میں اس طرح چبھ جائے کہ مذکورہ بالا معمولی تدبیر سے نہ نکلے تو اس کو چمٹی سے پکڑ کر نکالیں، اگر خود نہ نکال سکیں تو کسی قریب کے شفاخانے میں لے جائیں۔

کانٹا، سوئی یا پن کا چبھ جانا: دیہات میں کسانوں اور مزدوروں کو زیادہ تر ننگے پاؤں کھیتوں میں کام کاج

کرنے اور چلنے پھرنے کا اتفاق ہوتا ہے، اس لیے کانٹا لگنے کے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں اور اس کو ایک معمولی بات سمجھا جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات یہی حادثہ غیر معمولی بھی بن جاتا ہے، جس جگہ کانٹا لگتا ہے وہاں پیپ پڑ جاتی ہے اور چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے۔

جوں ہی کانٹا چُبھے، پاؤں کو دھو کر صاف کریں اور کانٹے کو پکڑ کر کھینچ لیں۔ اگر اس طرح نہ نکال سکیں تو ذرا سا کرید کر کانٹے کو موچنے سے پکڑ کر نکالیں، اس کے بعد اس جگہ کو چٹکی سے دبا کر چند قطرے خون کے نکال دیں اور اس جگہ ٹنکچر آیوڈین یا اسپرٹ لگائیں، اگر یہ نہ ملیں تو ذرا سی روئی پر گھی لگا کر رکھیں اور اوپر سے پٹی باندھیں، کھلا ہرگز نہ چھوڑیں، کھلا چھوڑنے اور مٹی لگنے سے احتیاط نہ کرنے کی وجہ سے پیپ پڑ جاتی ہے۔

اگر کانٹا گہرائی میں ہو اور آسانی سے نکالا نہ جا سکے تو حقہ میں پینے کا تمبا کو تھوڑا سا لے کر اس میں آکھ کا دودھ ملا کر کانٹا چُبھی ہوئی جگہ پر باندھ دیں، ایک دو بار کے باندھنے سے کانٹا اوپر کی طرف اُبھر آئے گا، پھر اس کو موچنے سے نکال لیں۔

اگر زمین پر گرا ہوا پن یا سوئی پاؤں میں چُبھ کر وہیں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس صورت میں جس قدر بھی جلد ممکن ہو اس جگہ کو ذرا سا کرید دیں اور موچنے سے پکڑ کر نکال لیں، اس کے بعد چٹکی سے دبا کر دو چار قطرے خون نکالیں اور پھر ٹنکچر آیوڈین یا اسپرٹ لگائیں، اگر یہ چیزیں نہ ملیں تو گھی میں ذرا سی ہلدی ملا کر اس میں روئی کا پھویہ تھیڑ کر رکھیں اوپر پٹی باندھ دیں۔

لیکن اگر سوئی اس طرح نہ نکالی جا سکے تو سنگ مقناطیس (چمبک پتھر) سے کام لیں، اس کو سوئی کے سامنے رکھیں اس کی کشش سے سوئی باہر کی طرف کھنچ آئے گی اور بہ آسانی نکالی جا سکے گی۔

اگر ان میں سے کسی بھی تدبیر سے سوئی نہ نکالی جا سکے اور وہ اندر گوشت کی گہرائی میں ہو تو شفاخانہ میں بذریعہ عمل جراحی نکلوائیں۔

کانچ کے ریزوں کا چُبھ جانا: بعض اوقات گھر میں کانچ کے گلاس، چینی یا کانچ کی کسی دوسری چیز کے ٹوٹنے سے اس کے ذرات اِدھر اُدھر بکھر جاتے ہیں اور ننگے پاؤں میں چُبھ جاتے ہیں۔ اگر کانچ سفید ہوتا ہے تو اس کے ذرات نظر بھی نہیں آتے اور ان سے بہت تکلیف پہنچتی ہے، اس لیے اس تکلیف سے بچنے کے لیے سب سے پہلی تدبیر تو یہ ہے کہ جوں ہی کانچ کی کوئی چیز ٹوٹے اس کے تمام ذرات نہایت احتیاط سے چن کر ایسی جگہ پھینک دیں، جہاں وہ کسی کے پاؤں میں چُبھ نہ سکیں اور دوسرے ننگے پاؤں نہ چلیں پھریں۔

اگر اتفاق سے پاؤں میں کوئی ریزہ چُبھ جائے تو اس کو اسی طرح نکالیں جس طرح چُبھی ہوئی سوئی نکالی جاتی ہے،

لیکن یہ ذرات بہت باریک ہوتے ہیں اس لیے ان کے نکالنے میں زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، اگر موجود ہو تو ان کو نکالنے کے لیے آتشی شیشے سے مدد لیں، اس شیشی کی مدد سے چھوٹی چیز بڑی نظر آیا کرتی ہے، بہرحال کانچ کے ٹکڑوں کو نکالنے کے بعد ٹنکچر آیوڈین لگائیں یا گھی میں ہلدی ملا کر اس میں روئی تھیڑ کر رکھیں اور اوپر سے پٹی باندھ دیں۔ اگر ان تدابیر سے کانچ کے ٹکڑے نہ نکالے جا سکیں تو شفاخانہ میں جائیں۔

چوٹ لگنا

جب کسی شخص کو کسی ناگہانی حادثہ کے باعث خفیف یا شدید چوٹ لگتی ہے، مثلاً کسی شخص کو لڑتے ہوئے لاٹھی وغیرہ سے چوٹ لگ جاتی ہے یا کوئی شخص درخت سے گر پڑتا ہے، یا گھوڑے سے گر جاتا ہے، یا چھت یا دیوار کے گر جانے سے دب جاتا ہے تو فوراً امداد کرنے سے اس کی تکلیف ہی کم نہیں کی جا سکتی بلکہ سخت چوٹ لگنے کی صورت میں اس کی جان بھی بچائی جا سکتی ہے۔

اگر کوئی شخص درخت یا گھوڑے سے گر کر بے ہوش ہو جائے تو پہلے اس کو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں، خون بہتا ہو تو اس کو بند کریں، لیکن اگر گھوڑے پر سوار شخص گھوڑے سمیت گر جائے اور اس کے نیچے دب کر بے ہوش ہو جائے تو پہلے سوار کو گھوڑے کے نیچے سے کھینچ کر نکالنے کی کوشش نہ کی جائے، پہلے گھوڑے کو اٹھائیں، جب گھوڑا اُٹھنے لگے تو فوراً دوسرا آدمی سوار کو کھینچ کر نکال لے تاکہ وہ گھوڑے کے پاؤں کے نیچے کچل جانے سے محفوظ رہے۔ بلکہ ایسی حالت میں کپڑے وغیرہ ہوں تو ان کو، ورنہ گھوڑے کی زین وغیرہ اُتار کر سوار کے سر اور سینہ پر رکھ دیں تاکہ وہ گھوڑے کے اُٹھتے وقت اس کے پاؤں لگنے سے زخمی ہونے سے بچ جائے۔

اگر کوئی شخص چھت یا دیوار کے گرنے سے دب کر رہ جائے تو پہلے اس کے دبنے کی صحیح جگہ معلوم کریں، اس کے بعد اس جگہ کی مٹی وغیرہ ہٹا کر اس کو باہر نکالیں۔

بہرحال ایسے آدمی کو آرام سے چت لٹائیں، اس کے سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھ دیں، وقت پر تکیہ نہ ملے تو کوئی کپڑا

دھر کے تکیہ کے بجائے رکھ کر سر کو باقی جسم سے اونچا رکھیں۔

اگر چوٹ ہاتھ یا کلائی پر لگی ہو تو کلائی کو رومال وغیرہ سے باندھ کر گردن میں لٹکائیں، اگر ٹانگ میں چوٹ لگی ہو تو اس کے نیچے تکیہ وغیرہ رکھ کر اس کو سر سے قدرے اونچا رکھیں۔

ہلکی چوٹ: اب اگر چوٹ معمولی ہو، مضروب (چوٹ کھایا ہوا شخص) ہوش میں ہو، ظاہر جلد پر زخم وغیرہ کا کوئی نشان نہ ہو، البتہ جلد کے نیچے خون کے جمع ہو جانے سے نیل پڑ گیا ہو تو ایک چھٹانک[1] اسپرٹ میں دس چھٹانک پانی ملا کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر چوٹ کی جگہ پر رکھیں اور اس کو برابر تر کرتے رہیں، اگر اسپرٹ نہ ملے تو اسی مقدار میں سرکہ اور پانی ملا کر اس سے یہی عمل کریں۔ اگر وقت پر سرکہ بھی نہ ملے تو صرف ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر چوٹ کی جگہ پر رکھیں اور اس کو برابر بھگوتے رہیں۔

معمولی حالات میں صرف یہی علاج کافی ہوتا ہے، لیکن اگر وہاں سوجن ہو کر پیپ پڑنے لگے تو شفاخانہ لے جائیں۔

اگر چوٹ لگنے سے جلد چھل جائے تو اس حالت میں بھی اسپرٹ لگائیں۔ اسپرٹ کے نہ ہونے کی صورت میں ہلدی کو تھوڑے پانی میں پیس کر اس میں روئی کا پھایا تر کریں، پھر اس کو تھوڑے گھی میں پکائیں، جب پھایہ سرخ ہونے لگے آگ سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر زخم پر باندھ دیں، چوٹ کا درد اور زخم دونوں اچھے ہو جائیں گے۔

یہاں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ جلد لچک دار ہوتی ہے اس لیے بعض اوقات شدید چوٹ لگنے کے باوجود اس پر زخم کا کوئی نشان نہیں ہوتا حالاں کہ سخت چوٹ لگنے سے اندر کے اعضا پھٹ جاتے اور زخمی ہو جاتے ہیں، اس لیے صرف جلد کی ظاہری حالت دیکھ کر چوٹ کے خفیف یا شدید ہونے کے بارے میں رائے ظاہر نہیں کی جا سکتی، بلکہ مریض کی عام حالت کو بھی دیکھنے کی ضرورت ہے۔

سخت چوٹ: اگر سخت چوٹ لگنے سے مضروب (چوٹ کھایا ہوا شخص) بے ہوش ہو تو اس کے گلے اور سینے کے بٹن کھول دیں، گلے میں مفلر لپٹا ہوا ہو یا تعویذ بندھا ہوا ہو تو اس کو بھی الگ کریں، ممکن ہے کہ وہ تھوڑی دیر کے بعد خود بخود ہوش میں آ جائے، اگر خود ہوش میں نہ آئے تو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں (جیسا کہ بے ہوشی کے زیر عنوان لکھا گیا ہے) اور ساتھ ہی یہ بھی معلوم کریں کہ اس کے کس عضو پر سخت چوٹ لگی ہے۔ سر پر چوٹ لگی ہو تو اس کو دیکھیں، دونوں طرف کے ہاتھ پاؤں کا آپس میں مقابلہ کریں، تاکہ ایک طرف کے ہاتھ یا پاؤں کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو دوسری طرف کے ہاتھ یا پاؤں

[1] ایک چھٹانک برابر ۱۰۰ ملی لیٹر

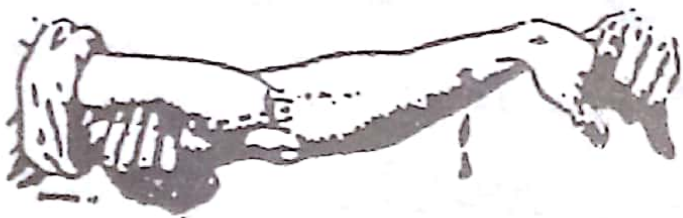
سے مقابلہ کرنے پر معلوم ہو جائیگی۔ کیوں کہ ہڈی ٹوٹ جانے یا جوڑ اپنی جگہ سے ہٹ جانے کی وجہ سے عضو بدوضع یا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔

اگر پیٹ پر سخت چوٹ لگی ہو تو مضروب کو چت لٹا کر اس کے گھٹنوں کے نیچے تکیہ رکھیں اور اس کی رانوں کو پیٹ کی طرف جھکائیں ایسا کرنے سے پیٹ کے عضلات ڈھیلے ہو کر مریض کو آرام ملے گا اس کی تکلیف کم ہو جائے گی، بعض اوقات جب کہ تلی یا جگر پر چوٹ لگتی ہے تو ان اعضا کے پھٹ جانے سے مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔

اگر چوٹ لگنے سے عضو ٹیڑھا ہو گیا ہو یا اس سے خون بہتا ہو تو چوٹ کی جگہ کو ننگا کرنے کے لیے اس کے اوپر کا کپڑا سلائی کے ساتھ ساتھ کاٹ کر الگ کر دیں اور بہتے خون کو بند کرنے کے لیے عارضی طور پر اس پر پٹی باندھ دیں اور مریض کو فوراً شفاخانہ میں لے جائیں یا کسی معالج کو طلب کریں۔

معالج کے آنے تک گرم پانی ایک دو صاف برتن اور کچھ صاف کپڑے کا انتظام رکھیں، جب تک معالج نہ آجائے مریض کو کوئی غذا نہ دیں، البتہ پیاس کی شدت ہو تو برف چسائیں یا ٹھنڈا پانی گھونٹ گھونٹ پلائیں۔

خون کا بہنا

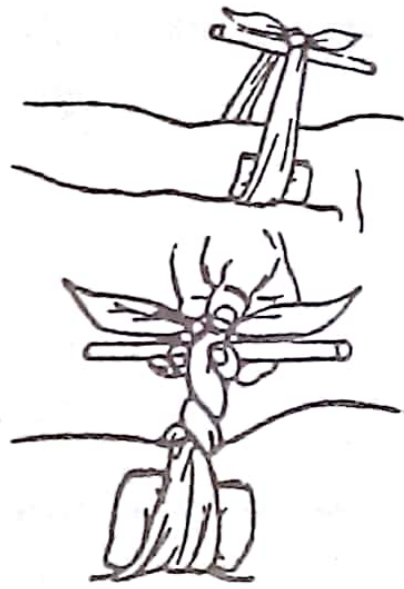
اگر چوٹ لگنے سے جلد کٹ پھٹ کر زخمی ہو جائے، یا تلوار، گنڈاسے، چھری، چاقو لگنے سے زخم ہو جائے اور خون بہنے لگے تو سب سے پہلے اس کو روکنے کی کوشش کریں، اگر خون کو فوراً بند نہیں کیا جائے گا تو زخمی کے مرجانے کا اندیشہ ہے۔

بہتے خون کو بند کرنے کا عام قاعدہ یہ ہے کہ جس عضو سے خون نکل رہا ہو اس کو باقی حصہ جسم سے اونچا کر دیں، مثلاً ہاتھ سے خون نکل رہا ہو تو اس کو اوپر کی طرف اُٹھائے رکھیں اور ٹانگ میں زخم ہو تو زخمی کو لٹا کر ٹانگ کے نیچے کوئی چیز رکھ کر اس کو اونچا کر دیں، اس کے بعد زخمی عضو پر ٹھنڈا پانی گرائیں یا برف لگائیں، ٹھنڈک پہنچنے سے رگیں سکڑ جاتی ہیں اور خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ ان تدابیر کے علاوہ زخمی جگہ پر انگلیوں کا دباؤ ڈالنے یا گدی رکھ کر پٹی سے کس کر باندھنے سے بھی خون رُک جاتا ہے۔

لیکن یہ واضح رہے کہ اگر خون شوخ سُرخ رنگ کا ہو اور پچکاری کے مانند زور زور سے جلد جلد نکل رہا ہو تو اس صورت میں نہ تو عضو کو اونچا کرنا کام دے سکتا ہے اور نہ ٹھنڈک پہنچا کر خون کو بند کیا جا سکتا ہے، اس حالت میں زخم پر صرف دباؤ

پھیلانے سے ہی خون کو روکا جا سکتا ہے۔

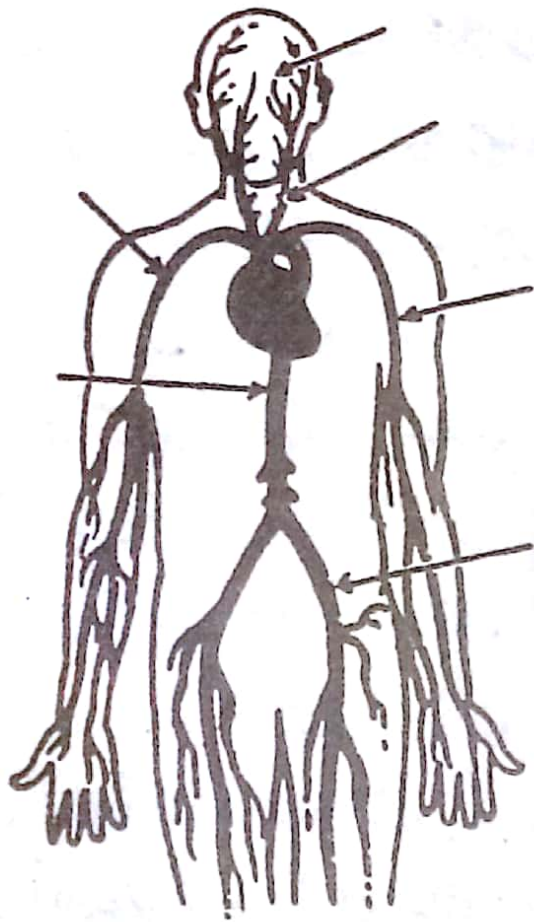
دباؤ پہنچا کر خون کو روکنے کے لیے فوری طور پر جس اوزار سے کام لیا جا سکتا ہے وہ ہاتھ کے انگوٹھے ہیں ایک یا دونوں انگوٹھوں سے زخم کو دباؤ، یا زخم کے اوپر کی طرف نرم حصے کو دباؤ، خون فوراً بند ہو جائے گا، اس وقت دوسرا آدمی گدی پٹی تیار کرے گا جس سے معالج کی مدد حاصل کرنے تک خون کو بند کیا جا سکے گا۔

کوئی کپڑا یا رومال وغیرہ لے کر ایک گدی بنائیں، اگر اس کو سخت بنانے کے لیے اس میں کوئی ٹھیکری یا روپیہ پیسہ رکھ دیں تو زیادہ بہتر ہے، اس کے بعد زخمی مقام سے انگوٹھے ہٹا کر یہ گدی رکھیں اور اس کو تکونی پٹی کے ذریعہ خوب کس کر باندھ دیں۔

اگر زخم بازو یا ٹانگ پر ہو تو کپڑا یا رومال زخم کے اوپر کی طرف ڈھیلا سا لپیٹ دو اور پھر اس میں کوئی لکڑی یا قلم یا پنسل ڈال کر اینٹھو اگر اس کو کپڑے کی تہ میں ٹھیکری اور کوئی سخت چیز رکھ لی جائے تو اور زیادہ بہتر ہے۔ اس کا دباؤ پڑنے سے خون فوراً بند ہو جائے گا بشرطیکہ یہ دباؤ اسی کودنے والی رگ (شریان) پر پڑے جس سے خون زور زور سے جھٹکوں کے ساتھ نکل رہا ہے۔

اگر کھوپڑی پر چوٹ لگنے سے زخم ہو جائے اور اس سے خون بہ نکلے تو صاف کپڑے کی گدی اسپرٹ میں تر کر کے زخم پر رکھیں اور اس کو اچھی طرح دبا دیں، یا ریشمی کپڑے کو جلائیں، ریشمی کپڑا نہ ہو تو سوتی کپڑے کو جلا کر اس کی راکھ بنائیں اور اس کو زخم کی جگہ رکھ کر خوب دبائیں، لیکن اس بات کا خیال رہے کہ راکھ میں مٹی نہ ملے۔

اگر ہونٹ کٹ جانے سے خون بہ رہا ہو تو اس کو روکنے کے لیے کٹی ہوئی جگہ کو انگوٹھے اور درمیانی انگلی سے دبائیں۔

اگر چہرے سے خون بہ رہا ہو تو مریض کا گلا زیریں جبڑے کی ہڈی کے سروں سے پکڑ کر دبائیں، گویا کہ مریض کا گلا گھوٹا جا رہا ہے، اس دباؤ سے چہرے کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جائے گا۔ اس کے بعد زخم پر گدی رکھ کر پٹی کس دیں۔

اندرونی جریانِ خون: بعض اوقات چوٹ لگنے سے کسی اندرونی عضو کے کٹ پھٹ جانے سے کسی رگ سے خون بہنے لگتا ہے اور زخمی کی حالت خطرناک ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں مریض چکرا کر گر پڑتا ہے۔ سانس تنگی سے اور جلد جلد آنے لگتا ہے۔ مریض جمائیاں لینے اور سسکیاں بھرنے لگتا ہے، ہونٹوں کی رنگت پھیکی پڑ جاتی ہے، ٹھنڈا پسینہ آتا ہے بعض اوقات زخمی بے ہوش ہو جاتا ہے۔ کبھی اس کی ناک سے خون آتا ہے یا خون کی قے آتی ہے، نبض کمزور لیکن تیز چلنے لگتی ہے۔

جب ایسے حالات پیش آئیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ مریض کو اندرونی چوٹ لگی ہے، جس سے اندر کا کوئی عضو کٹ پھٹ گیا ہے، فوراً زخمی کو شفاخانہ پہنچائیں یا وہیں معالج کی مدد حاصل کریں۔

لیکن جب تک مدد حاصل ہو زخمی کو آرام سے چپ چاپ لٹائے رکھیں، اس کے ساتھ بات کرنے کی کوشش نہ کریں، اگر زخمی ہاتھ پاؤں مارے تو اس کو آہستہ سے دبائے رکھیں۔ اگر بدن کا کوئی حصہ کس کر باندھا ہوا ہو تو اس کو کھول دیں، اگر زخمی کچھ ہوش میں ہو تو اس کو برف چوسائیں یا سرد پانی گھونٹ گھونٹ پلائیں، لیکن کوئی گرم یا نشہ آور چیز (مثلاً شراب) ہرگز نہ دیں، اگر وہ چارپائی پر لیٹا ہوا ہو تو اس کو پاؤں کی طرف سے ذرا اونچا کر دیں، نیچے فرش پر ہو تو اس صورت میں بھی پاؤں کو دوسرے اعضائے جسم سے قدرے اونچا کر دیں۔

زخم جراحت

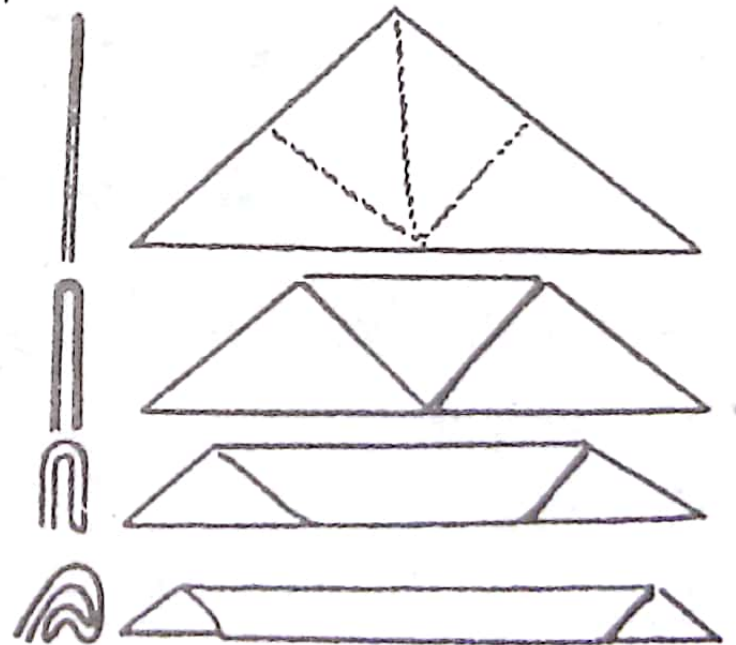
چوٹ لگنے یا تلوار، چھری وغیرہ سے جو زخم ہو اس میں زخمی کو جو ابتدائی مدد پہنچائی جا سکتی ہے وہ یہ ہے کہ جب تک معالج کی مدد حاصل ہو خون کو بند رکھا جائے (جس کا طریقہ اوپر بیان ہو چکا ہے) زخم میں مٹی یا کسی دوسری چیز کی غلاظت نہ لگنے پائے،

زخمی عضو کو آرام سے رکھیں، ہلنے جلنے نہ دیں، اگر زخمی بے ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں۔

اگر زخم کسی تیز دھار والے اوزار (مثلاً تلوار، چاقو، چھری وغیرہ) کے لگنے سے ہو تو خون کو بند کر کے زخمی کناروں کو ملا کر اوپر سے صاف پٹی باندھیں اور مریض کو شفاخانہ میں لے جائیں۔ بعض اوقات مکڑی کا سفید جالا خون کو روکنے اور کٹے ہوئے کناروں کو جوڑنے میں نہایت کارآمد ثابت ہوتا ہے، اس جالے کو دیوار وغیرہ سے سالم ہی اتار لیں اور صاف کپڑے سے آہستہ سے پونچھ کر کٹے ہوئے کناروں کو ہاتھ سے ملا کر اوپر سے یہ جالا چپٹا دیں اور تھوڑی دیر دبائے رکھیں۔

اگر زخم کسی نوک دار ہتھیار (مثلاً نیزہ، بھالا یا تیر) لگنے سے ہو تو اس صورت میں اگرچہ خون کم نکلتا ہے لیکن اس کا اثر نہایت سخت ہوتا ہے اگر زخم میں تیر وغیرہ چبھا ہوا ہو تو پہلے اس کو نکالیں اور زخم سے کچھ خون بہنے دیں، اس کے بعد خون کو روکیں اور زخمی کو شفاخانہ میں لے جائیں۔

اگر پستول یا بندوق کی گولی یا چھرے لگنے سے زخم ہو جائے تو زخمی کو فوراً شفاخانہ میں لے جائیں لیکن اگر کسی وجہ سے ناممکن ہو تو چھوٹے چھوٹے چھرے جو قریب ہوں ان کو نکال دیں اور جو نکالے نہ جا سکیں ان کو وہیں چھوڑ دیں اگر زخم اچھا ہونے کے بعد وہ اندر بھی رہیں گے تو ان سے کوئی تکلیف نہ ہوگی۔ البتہ بندوق یا پستول کی گولی کا زخم ہو تو اس کے لیے شفاخانہ کی مدد حاصل کرنا نہایت ضروری ہے۔

زخم پر پٹی باندھنا: زخم چاہے کیسا ہی ہو اس پر پٹی باندھنا بہت ضروری ہے۔ پٹی باندھنے سے خون کو روکنے میں مدد ملتی ہے، اس کے علاوہ زخم گرد و غبار کے لگنے سے محفوظ رہتا ہے۔ زخمی کی پہلی امداد کے لیے تکونی پٹی مناسب ہے،

اس کے باندھنے کے لیے زیادہ مشق کی ضرورت بھی نہیں ہے، جب پٹی باندھنے کی ضرورت ہو ایک بڑے رومال یا ایک گز لمبے چوڑے کپڑے کو قطر میں ایک کونے سے دوسرے کونے تک تہ کرنے سے تکونی پٹی تیار کی جا سکتی ہے۔

اس تکونی پٹی کو یا تو یوں ہی کھلا ہوا باندھ دیا جاتا ہے یا اس کے قاعدے کے سامنے کے کونے کو قاعدے پر موڑ کر (گویا دوہرا کر کے) باندھتے ہیں لیکن بعض اوقات اس دوہری پٹی کو ایک بار اور موڑ کر چوہری کر کے باندھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہڈی کا ٹوٹ جانا اور جوڑ کا اکھڑ جانا

جب چوٹ لگنے سے کوئی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو ہڈی ٹوٹنے کے مقام پر مریض درد محسوس کرتا ہے۔ جس عضو کی ہڈی ٹوٹتی ہے، اس سے کوئی کام نہیں لیا جا سکتا، مثلاً جب پاؤں کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو مریض اس کے بل کھڑا نہیں ہو سکتا۔ ہاتھ کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو ہاتھ اونچا نہیں اُٹھایا جا سکتا جس عضو کی ہڈی ٹوٹتی ہے وہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے یا مڑ جاتا ہے، یا چھوٹا ہو جاتا ہے اور جب دوسرے تن درست عضو سے اس کا مقابلہ کیا جاتا ہے تو وہ بے ڈھنگا دکھائی دیتا ہے، سوجن پیدا ہو جاتی ہے اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلانے سے اس کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑے ایک دوسرے کے ساتھ رگڑ کھانے سے کرکراہٹ کی آواز آتی ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو انگلی سے ٹٹول کر بھی معلوم کر سکتے ہیں۔ جب چوٹ لگنے یا گرنے سے ہڈی ٹوٹتی ہے تو ایک خاص طرح کی آواز پیدا ہوتی ہے، جس سے خود مریض محسوس کر لیتا ہے کہ اس کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔

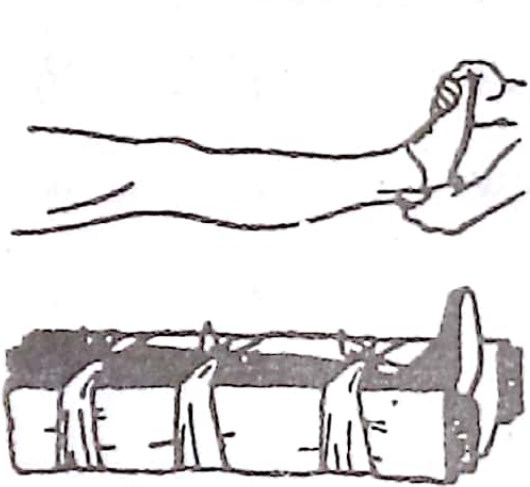
جب کوئی جوڑ اکھڑ جاتا ہے تو اکھڑے ہوئے جوڑ کے ارد گرد نہایت سخت درد ہوتا ہے، جوڑ بے ڈھنگا ہو جاتا ہے۔ اس کے چاروں طرف سوجن ہو جاتی ہے اور وہ حرکت نہیں کر سکتا۔ جس عضو کا جوڑ اکھڑتا ہے اس کی لمبائی دوسرے تندرست عضو سے ذرا زیادہ ہو جاتی ہے۔

ان علامتوں سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا جوڑ اکھڑ گیا ہے، لیکن جب جوڑ اکھڑنے کے ساتھ ہڈی بھی ٹوٹ جاتی ہے تو تشخیص میں دشواری پیش آتی ہے۔

ان حالات میں کسی ایسے معالج کی مدد حاصل کرنی چاہیے جو ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے اور ان کے جوڑ بٹھانے میں ماہر اور تجربہ کار ہو۔ جب تک معالج کی مدد حاصل نہ ہو سکے، ہڈی ٹوٹے ہوئے شخص کی مندرجہ ذیل طریقے سے مدد کریں:

کسی آدمی کی ہڈی ٹوٹ جائے تو اس کو آرام سے لٹا دیں۔ ہلنے جلنے، بلا گفتگو کرنے سے بھی روک دیں ـــــ

ہڈی ٹوٹ جانے سے اُس کے ٹوٹے ہوئے سِرے ایسے تیز اور نوکیلے ہو جاتے ہیں، جیسا کہ کسی لکڑی کے ٹوٹ جانے کے بعد دکھائی دیتے ہیں۔ اگر ایسی حالت میں مریض ہلے جُلے گا تو ہڈی کے ان تیز سِروں سے گوشت اور جلد چھید جائے گی جس سے تکلیف بڑھ جائے گی۔ اس تکلیف سے بچنے کے لیے ٹوٹی ہوئی ہڈی پر کھپاچیں باندھ دینی چاہئیں۔ کھپاچوں کے باندھنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی کے سِروں کے ہلنے جُلنے اور چُبھنے کا اندیشہ نہیں رہے گا۔

ہڈیاں عام طور پر ہاتھ پاؤں کی ٹوٹا کرتی ہیں۔ اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ جائے تو بانس کی پتلی کھپاچیں ۳ انچ چوڑی لینی چاہئیں۔ بازو کی ہڈی کے لیے ان کھپاچوں کی لمبائی ایک فٹ ہونی چاہیے اور ٹانگ کی ٹوٹی ہوئی ہڈی کے لیے ان کی لمبائی اتنی ہونی چاہیے کہ وہ پیر سے کولھے تک پہنچ جائیں۔

کھپاچیں باندھنے سے پہلے ٹوٹے ہوئے بازو یا ٹانگ کو کھینچ کر سیدھا کریں۔ ٹوٹی ہوئی جگہ کو بہت آہستہ سے پکڑ کر ٹوٹے ہوئے سِروں کو ایک دوسرے سے ملا کر ہڈی کو سیدھا کریں۔ یہ کام بہت نرمی سے کریں تاکہ مریض کو تکلیف نہ ہو۔ اس کے بعد روئی کی موٹی تہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کے چاروں طرف لپیٹ دیں۔ اگر روئی موجود نہ ہو تو کپڑے کی گدی بنا کر لپیٹ دیں۔ اس کے بعد بانس کی کھپچیاں لگا کر کس کر باندھ دیں اور مریض کو شفاخانے تک پہنچائیں۔

ہڈی کا جوڑ اکھڑ گیا ہو تو اس کو صحیح جگہ پر قائم کرنے کے لیے ماہر اور تجربہ کار معالج کی فوری مدد لینے کی ضرورت ہے۔ فوری امداد حاصل کرنے ہی سے جوڑ اپنی اصلی صحیح حالت میں لایا جا سکتا ہے۔ اگر دو تین روز کی دیر ہو جائے گی تو اس میں بڑی مشکل پیش آئے گی اور ممکن ہے کہ اس کے لیے عمل جراحی کرانا پڑے۔

مضروب کو اُٹھا کر لے جانے کا طریقہ شہروں میں کوئی شخص چوٹ کھاتا اور زخمی ہوتا ہے تو اس کو اُٹھا کر شفاخانہ یا گھر لے جانے کے لیے اسٹریچر (STRETCHER) کا مناسب انتظام ہو سکتا ہے، لیکن دیہاتوں میں اس کا کوئی انتظام نہیں۔ خاص طور سے جب کوئی شخص جنگل یا کہیں سفر میں چوٹ لگنے سے زخمی ہوتا ہے تو اس کے لیے بڑی مشکل پیش آتی ہے، جب کہ اس کی مدد کرنے والا صرف ایک ہی آدمی ہو۔

ایک مددگار کئی طریقوں سے زخمی کو اس کے گھر یا شفاخانہ میں پہنچا سکتا ہے۔

پہلا طریقہ: اگر مریض کے نیچے کے دھڑ میں چوٹ لگی ہو لیکن ہڈی نہ ٹوٹی ہو صرف موچ آگئی ہو یا پاؤں کچلا گیا ہو تو اس صورت میں اس کی مدد کرنے والا آدمی مریض کے اُس طرف کھڑا ہو جاتا ہے جس طرف اس کو چوٹ لگی ہے اور اس کا ہاتھ اپنی گردن میں ڈال کر اپنے ہاتھ سے اس کی کلائی پکڑ لیتا ہے اور اپنا دوسرا ہاتھ اس کی کمر میں ڈالتا ہے۔ اس کے بعد مریض چوٹ کھائے ہوئے پاؤں کو زمین پر لگنے سے محفوظ رکھنے کے لیے گھٹنے کو سکیڑ لیتا ہے اور وہ اس حالت میں ایک پاؤں پر کودتا ہوا مددگار کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔

دوسرا طریقہ: اگر مضروب یا مجروح (زخمی) کے چوٹ کھائے ہوئے عضو کو تکلیف پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو تو مددگار زخمی کو اپنی پُشت پر لاد کر لے جا سکتا ہے۔

تیسرا طریقہ: اگر زخمی آدمی بے ہوش ہو تو پہلے اس کو اوندھا (پیٹ کے بل) لٹائیں۔ اس کے بعد اس کے سر کی طرف اپنے دونوں زانو زمین پر اس طرح رکھیں کہ مریض کا سر دونوں زانوؤں کے درمیان ہو۔ اب وہ اپنی ہتھیلیوں کو اوپر کی طرف کر کے ہاتھوں کو مریض کی بغلوں میں ڈالے اور اس کو اوپر کی طرف اُٹھا کر گھٹنوں کے بل کرے۔ پھر آہستہ آہستہ اپنے بازوؤں کو نیچے کی طرف لا کر مریض کی کمر کے ارد گرد لے آئے اور اب اس کو ہاتھوں سے پکڑ کر اُٹھائے اور پاؤں کے بل کھڑا کر دے۔ اس کے بعد مریض کی دائیں کلائی اپنے بائیں ہاتھ سے پکڑے اور اس کا بایاں ہاتھ اپنی گردن کے گرد لے جائے اور اُٹھانے والا خود اتنا جُھک جائے کہ اس کا کندھا اس کے دائیں چوتڑ کے سامنے ہو۔ پھر اپنا دایاں ہاتھ اس کی رانوں پر سے گزار کر اس کو اپنی کمر پر اُٹھا لے اور مریض کی دائیں

کلائی، جو اپنے بائیں ہاتھ میں پکڑی تھی، اب اُٹھانے والا اُس کو اپنے دائیں ہاتھ سے پکڑ کر کھڑا ہو جائے۔

اگر زخمی کو اُٹھا کر لے جانے والے دو آدمی ہوں اور زخم خطرناک بھی نہ ہو تو دونوں آدمی ایک دوسرے کے مقابل کھڑے ہو کر اپنے ہاتھ ایک دوسرے کی طرف بڑھائیں اس طرح کہ ہتھیلی اوپر کی طرف اور انگلیاں سیدھی پھیلی ہوئی ہوں۔ اس کے بعد پنجے میں پنجہ پھنسا کر ہاتھوں پر زخمی کو بٹھا کر شفاخانہ میں، یا جس جگہ لے جانا چاہیں، لے جائیں۔

اگر مریض خطرناک طور پر زخمی ہو تو اس کو چارپائی پر لٹا کر لے جائیں۔

اگر چارپائی کو ڈولی کے طریق پر بنا لیں تو اس سے زخمی کو آرام ملتا ہے۔

موچ آجانا

جب کسی جوڑ کے اچانک مُڑ جانے سے کھنچاؤ پیدا ہو کر اس جوڑ کی بندھن پھٹ جاتے ہیں، یا اس جوڑ کے عضلات اور نسیں کھنچ جاتی ہیں تو اس کو "موچ آجانا" کہتے ہیں۔

جب کسی جوڑ میں موچ آتی ہے تو اس جوڑ میں درد ہوتا ہے، جوڑ سوج جاتا ہے اور وہ ہل جُل نہیں سکتا۔ چلتے پھرتے وقت جب پاؤں اچانک ذرا غلط طور پر رکھا جاتا ہے تو عام طور سے ٹخنہ کے جوڑ میں موچ آجاتی ہے۔

عضو کو آرام دیں۔ چلنے پھرنے سے پرہیز کریں اور موچ کھائے ہوئے عضو کو تیز گرم پانی میں آدھ گھنٹے تک ڈبوئے رکھیں۔ اس کے بعد گرم روئی رکھ کر کپڑے کی پٹی سے خوب کس کر باندھیں۔ پٹی موچ کے نیچے سے باندھنا شروع کریں۔ اگر کلائی میں موچ ہو تو انگلیوں سے کچھ پیچھے سے باندھیں۔ دوسرے دن پٹی اتار دیں اور موچ والے عضو کو پندرہ بیس منٹ تک گرم پانی میں رکھیں اور اس کو آہستہ آہستہ نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے کی طرف ملیں۔

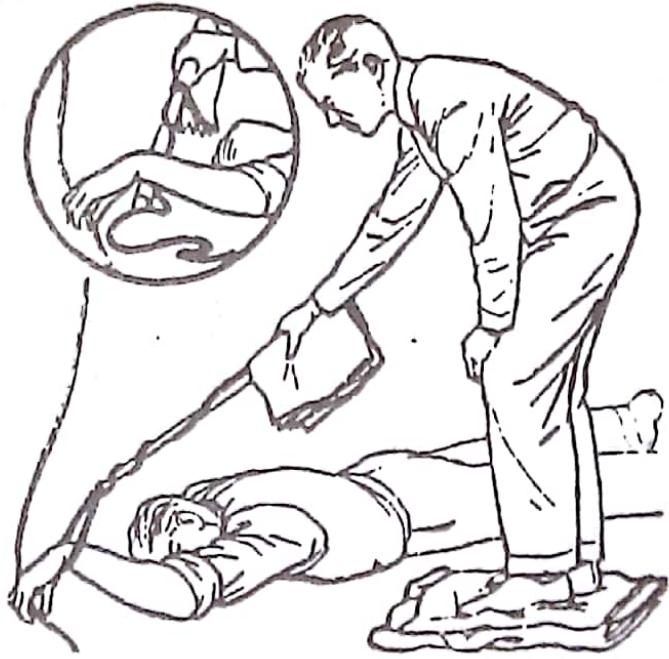
بجلی کا صدمہ

دیہاتوں میں ٹیوب ویلز کے ہونے اور بجلی کے تاروں کے پھیل جانے سے بجلی کے حادثے بھی ہونے لگے ہیں۔ بہت سے

دیہاتی بجلی کے تاروں کے چھونے اور ان سے بچنے کی اہمیت کو نہیں سمجھتے اور بہت جلد بجلی کے صدمہ کا شکار ہو جاتے ہیں، اس لیے اس کے بارے میں واقف ہونا بہت ضروری ہے۔

جب کسی شخص کا ہاتھ یا جسم کا کوئی حصہ بجلی کے تار سے چھوتا ہے تو اس کو فوراً سخت صدمہ پہنچتا ہے، جس سے اس کی حرکت کی قوت جاتی رہتی ہے۔ وہ اپنے ہاتھ یا جسم کے دوسرے حصے کو جو تار سے لگا ہوا ہے الگ نہیں کر سکتا اور بے بس ہو کر رہ جاتا ہے۔

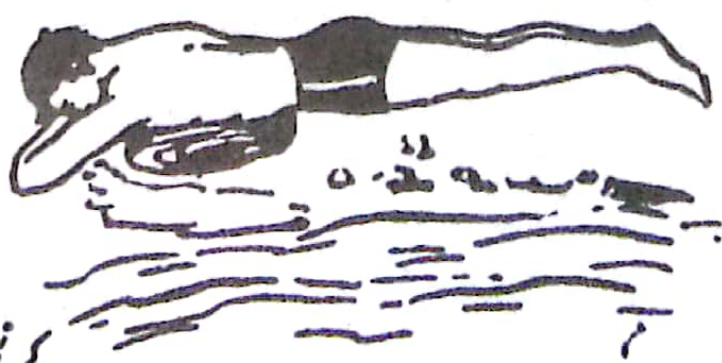
جب کوئی ایسا حادثہ پیش آئے تو جاننے والا آدمی فوراً اس کی مدد کر کے اس کی جان بچا سکتا ہے۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو بجلی کا سوئچ (کھٹکا) بند کر دیا جائے۔ ایسا کرنے سے بجلی کا کرنٹ بند ہو جائے گا اور آدمی کی جان بچ جائے گی، لیکن اگر سوئچ تک رسائی نہ ہو تو اس آدمی کے جسم کو تار سے الگ کرنے کی فوراً کوشش کرنی چاہیے، لیکن مددگار کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خود بجلی کی گرفت میں نہ آجائے، اس لیے مدد کرنے والے کو چاہیے کہ بجلی کے تار سے الگ کرنے کے لیے ایسی چیزیں کام میں لائے، جن میں سے بجلی کا کرنٹ نہیں گزر سکتا۔

خشک لکڑی اور خشک کپڑے سے بجلی کا کرنٹ نہیں گزر سکتا۔ ان کی مدد سے آفت زدہ شخص کو بجلی کے تار سے الگ کیا جا سکتا ہے۔ خشک لکڑی کے بجائے اگر خشک گھاس یا رسّی، بان اور سرکنڈا موجود ہو تو اس سے بھی یہ کام لیا جا سکتا ہے، ربڑ کی بنی ہوئی چیزوں سے بھی بجلی کا کرنٹ نہیں گزر سکتا۔ اس لیے ان کی مدد سے بھی تار کو چھڑایا جا سکتا ہے، لیکن یہ یاد رکھیں کہ گیلی لکڑی، گیلی گھاس اور گیلے کپڑے سے بجلی کا کرنٹ گزر جاتا ہے، اس لیے ایسی چیزیں بجلی کا تار چھڑانے کے لیے بھول کر بھی کام میں نہ لائی جائیں۔ اسی طرح لوہے، تانبے، پیتل جیسی دھاتوں سے بھی تار چھڑانے کی کوشش نہ کی جائے۔

اگر حادثہ کے وقت لاٹھی، چھڑی یا کوئی خشک لکڑی موجود ہو تو اس کی مدد سے فوراً تار کو الگ کر دیں۔ اگر

ان میں سے کوئی چیز نہ ہو تو اپنی پگڑی، چادر، انگوچھا یا کسی دوسرے کپڑے کو مریض کے جسم کے چاروں طرف لپیٹ کر کھینچ لیں، جب تک مریض تار سے الگ نہ ہو جائے مدد کرنے والے کو اس بات کی احتیاط کرنی چاہیے کہ اس کا جسم اس کے جسم سے نہ چھو جائے، ورنہ وہ خود بھی بجلی کی پکڑ میں آجائے گا۔ اگر بجلی سے الگ کرنے کے بعد مریض بے ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لانے کی تدبیر کریں۔ اگر سانس بند ہو گیا ہو تو اس کو جاری کرنے کی کوشش کریں۔

پانی میں ڈوبنا

پانی میں ڈوبنے کے واقعات دیہاتوں میں اکثر ہوتے رہتے ہیں۔ کبھی کبھی عورتیں خودکشی کی نیت سے کنویں میں کود پڑتی ہیں اور ڈوب کر مر جاتی ہیں اور کبھی بچے نہروں، تالابوں اور جوہڑوں میں نہاتے وقت گہرے پانی میں چلے جاتے ہیں اور وہیں ڈوب کر مر جاتے ہیں۔ پانی میں ڈوبنے سے جو موت واقع ہوتی ہے وہ زیادہ تر سانس کے بند ہو جانے سے ہوا کرتی ہے، اس لیے اگر مناسب وقت پر ڈوبے ہوئے شخص کو مناسب مدد مل جائے تو اس کی جان بچ سکتی ہے۔ بعض آدمیوں کو پانی میں ڈوبے ہوئے پندرہ منٹ گزر چکے تھے اور ان کا سانس بند ہو چکا تھا لیکن مصنوعی سانس کے ذریعہ تنفس دوبارہ جاری ہو گیا اور وہ موت کے منھ سے نکل آئے۔

جیسے ہی ڈوبے ہوئے آدمی کو پانی سے نکالا جائے اس کے منھ اور ناک کو کیچڑ سے صاف کریں اور اس کے سینے اور پیٹ میں بھرے ہوئے پانی کو نکالنے کے لیے اس کو اس طرح اوندھا لٹائیں

کہ اس کا سر پاؤں کے مقابلہ میں ذرا نیچا رہے۔ پھر کچھ کپڑے وغیرہ لپیٹ کر اس کے پیٹ کے نیچے رکھ دیں اور اس کی ایک کلائی اس کی پیشانی کے نیچے رکھیں۔ ایسا کرنے سے اس کے پیٹ اور سینہ میں

بھرا ہوا پانی نکل جائے گا۔ اس کے بعد اس کو فوراً سیدھا لٹا دیں۔ پھر اس کے سر اور کندھوں کے نیچے کچھ کپڑے وغیرہ لپیٹ کر رکھ دیں، تاکہ یہ بدن کے باقی حصّوں سے تھوڑے اونچے رہیں۔ گلے اور سینہ میں گلوبند، صدری یا کوئی تنگ لباس ہو تو اس کو اُتار دیں۔ کمر پیٹی دھوتی کمربند وغیرہ بندھا ہو تو اس کو کھول دیں اور نیچے دیے ہوئے طریقہ سے مصنوعی سانس جاری کریں۔

مصنوعی سانس کا عمل کب تک جاری رکھا جائے، اس کا کوئی وقت مقرر نہیں ہے بعض ایسے ڈوبے ہوئے آدمیوں کو بھی دوبارہ سانس آنے لگا ہے، جن کو ڈوبے ہوئے دو گھنٹے گزر چکے تھے۔ اگر ڈوبا ہوا آدمی دیکھنے میں مُردہ بھی نظر آئے تب بھی اس کا مصنوعی سانس کافی دیر تک جاری رکھا جائے۔

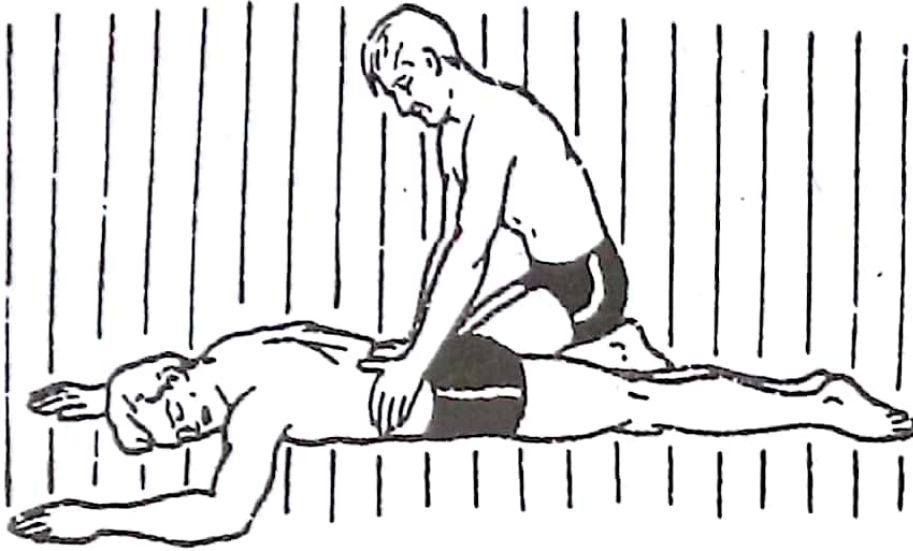
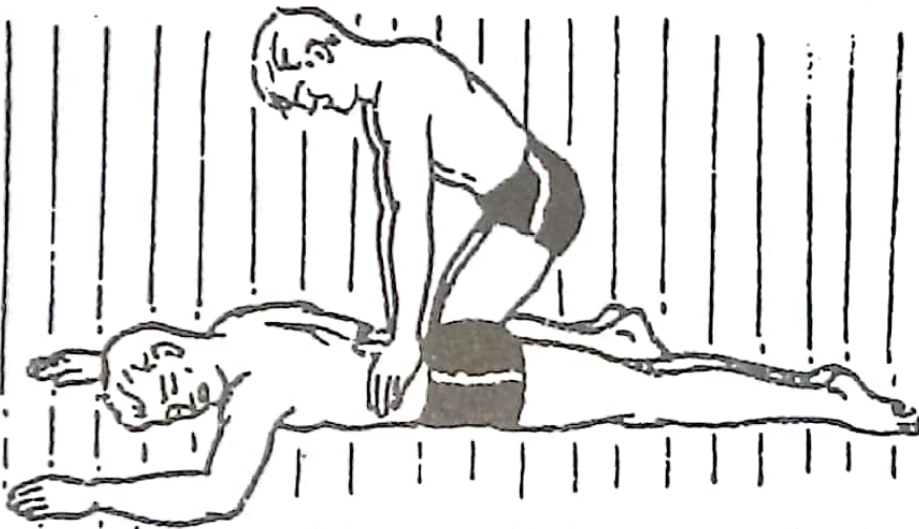
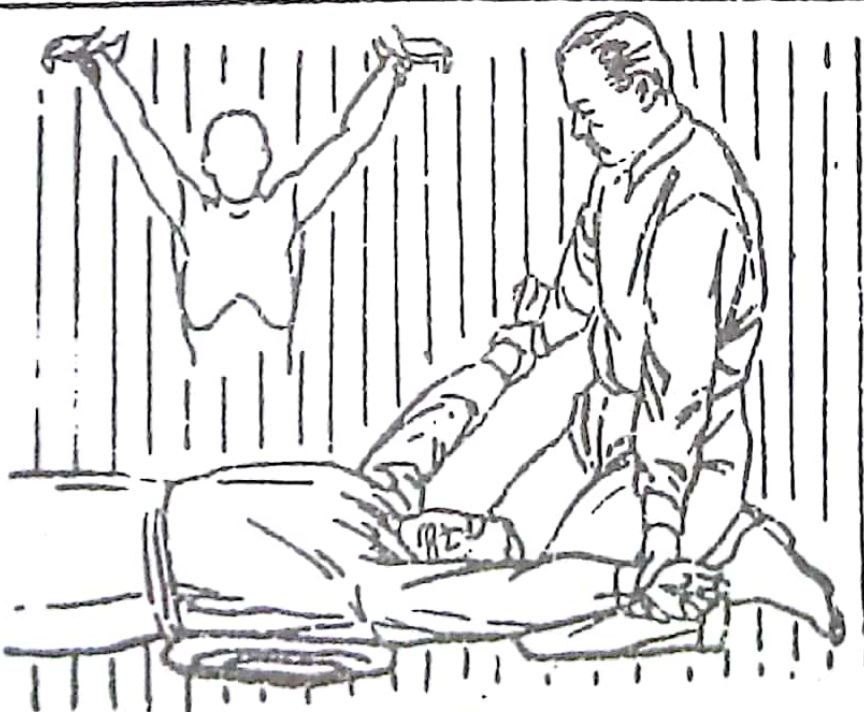
جب ایک شخص مصنوعی سانس جاری کرنے کا عمل کر رہا ہو تو دوسرا شخص مریض کو ہوش میں لانے کی تدبیر کرے۔ ایک شیشی میں تھوڑا سا نوشادر پیس کر ڈالے۔ پھر اس میں تھوڑا چونا شامل کرے۔ اس کے بعد شیشی میں چند قطرے پانی ٹپکا کر اس کو مریض کی ناک کے سامنے رکھے یا کوئی نلی کے ذریعہ ناک میں پھونکے۔ اس سے چھینکیں آکر ہوش و حواس درست ہو جاتے ہیں۔

جب مصنوعی سانس کے عمل سے اور چھینکیں وغیرہ لانے سے سانس اچھی طرح آنے لگے اور ہوش و حواس بھی درست ہو جائیں تو ڈوبے ہوئے آدمی کے بدن کو گرم کرنے کے لیے اس کو کمبل یا لحاف اوڑھائیں۔ بغلوں اور رانوں میں گرم پانی کی بوتلیں رکھیں اور تھوڑی برانڈی گرم پانی میں ملا کر پلائیں۔ اگر یہ نہ ملے تو معمولی شراب دیں۔ اگر کسی وجہ سے شراب نہ دے سکیں تو گرم گرم چائے یا قہوہ پلائیں۔ اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ سانس جاری ہونے سے پہلے نہ تو کمبل یا لحاف اوڑھائیں اور نہ پینے کے لیے کوئی چیز دیں۔

مصنوعی سانس جاری کرنے کا طریقہ

ڈوبے ہوئے آدمی پر مصنوعی سانس کا عمل کرنے کے لیے اس کو پیٹھ کے بل چت لٹائیں اور اس کے کندھوں کے نیچے تکیہ رکھ دیں۔ جو آدمی مصنوعی سانس جاری کرائے، وہ مریض کے سر کے پیچھے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر ذرا آگے کی طرف جھک جائے (جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے) اور مریض کی ناک اور منھ کو صاف کر کے اس کی زبان باہر کی طرف کھینچ لے۔ اس کے بعد مریض کی کلائیوں کو نیچے سے پکڑ کر اس کے بازوؤں کو اوپر باہر کی طرف لاتے ہوئے

اپنی طرف اس طرح کھینچیں کہ مریض کی کہنیاں زمین سے چھوتی ہوئی آئیں۔ اس عمل سے پھیپھڑوں میں ہوا بھر جائے گی۔

اس کے بعد اُن مڑے ہوئے بازوؤں کو دھیرے دھیرے سامنے نیچے اور اندر کی طرف لاکر کہنیوں اور بازوؤں کو مریض کی چھاتی پر زور سے دبائیں (جیسا کہ تصویر ۳ میں دکھایا گیا ہے) اس عمل سے ہوا پھیپھڑوں سے نکل جائے گی۔

نمبر ۳

بار بار یہی عمل کرتے رہیں، یہاں تک کہ سانس کی آمد و رفت باقاعدہ جاری ہو جائے۔

جب مریض باقاعدہ سانس لینے لگے اور اس کے ہوش و حواس ٹھیک ہو جائیں تو وہ تدبیریں اختیار کریں جو گزشتہ صفحہ میں بیان ہو چکی ہیں۔

آگ سے جلنا

جب کسی وجہ سے کپڑوں میں آگ لگ جائے تو ایسی صورت میں بھاگنا دوڑنا ہرگز مناسب نہیں بلکہ زمین پر لیٹ کر پلٹیاں کھائیں آگ بجھ جائے گی، اس کے بعد قینچی سے کاٹ کر کپڑوں کو بدن سے اتاریں اگر بدن کا زیادہ حصہ جل گیا ہو تو فوراً شفاخانہ میں لے جائیں، ورنہ فوراً سوڈا تھوڑا پانی ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لگائیں، اس کے لگانے سے عموماً جلن موقوف ہو جاتی ہے اور آبلہ پڑنے اور زخم ہونے کی نوبت نہیں آتی، اگر سوڈا موجود نہ ہو تو کچا آلو پیس کر لگائیں، لیکن اگر آبلے پڑ جائیں تو ایک باریک سوئی لے کر آگ میں تپائیں، اس کے بعد اس کی نوک سے آبلوں کو چھید کر پانی نکال دیں، اس کے بعد چونے کا پانی اور السی کا تیل (یا ناریل کا تیل) برابر وزن ملا کر پھینٹیں

جب مرہم سا بن جائے تو زخموں پر لگائیں۔ یا درخت فراش کی چھال جلا کر باریک پیس لیں اور زخموں پر ناریل کا تیل یا گھی لگا کر اوپر سے یہ باریک پسی ہوئی راکھ چھڑکیں، زخم جلد اچھا ہو جائے گا۔ یا چونے کا مرہم لگائیں، آگ سے

جلنے کے زخم خواہ کتنے ہی گہرے ہوں اس کے لگانے سے بھر جاتے ہیں۔

کھولتے ہوئے پانی، کڑکڑاتے تیل اور بھڑکتی ہوئی بارود سے جل جانے کی حالت میں بھی مذکورہ بالا علاج کیا جائے،

لیکن یہ واضح رہے کہ اگر جسم کا بہت سا حصہ جل جائے تو فوراً کسی قریبی شفاخانہ میں لے جائیں۔

بجلی گرنا

بعض اوقات بجلی گرنے سے آدمی فوراً مر جاتا ہے اور اس کے جسم پر جلنے کا کوئی داغ یا زخم نہیں پایا جاتا، لیکن بعض اوقات جلد پر آبلے پڑ جاتے ہیں اور بال جل جاتے ہیں اور اگر اس آدمی کی جیب میں روپیہ پیسہ وغیرہ کوئی دھات کی چیز ہو تو بجلی کی شدید گرمی سے وہ بھی پگھل جاتے ہیں۔ بجلی گرنے سے بعض آدمیوں کی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے، بعض آدمی صرف بجلی کی کڑک سے اتنا خوف زدہ ہوتے ہیں کہ ان پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

جب بجلی کڑک رہی ہو تو مکان کے اندر رہیں، کسی اونچے مکان یا درخت پر نہ چڑھیں اور نہ کسی درخت کے نیچے بیٹھیں، لوہے کی کوئی چیز مثلاً چھتری اپنے پاس نہ رکھیں، مشہور ہے کہ سیاہ رنگ کی چیز پر عموماً بجلی گرتی ہے اس لیے بجلی کی کڑک کے وقت، کوئی سیاہ کپڑا وغیرہ پہن کر باہر نہ نکلیں۔

اگر کسی شخص پر بجلی گرے اور اس کا سارا جسم جل بھن جائے تو اس کا کوئی علاج نہیں ہے، البتہ اگر اس میں زندگی کے کچھ آثار پائے جائیں تو فوراً کسی تجربہ کار معالج کی امداد حاصل کریں۔

لیکن اگر بجلی گرنے سے بدن زیادہ نہ جلا ہو تو مریض کو فوراً ٹھنڈے پانی سے نہلائیں اور اس کے سر پر ٹھنڈا پانی گرائیں، اس کے بعد آگ سے جلنے کی تدابیر اختیار کریں یا کسی معالج سے مشورہ کریں۔

بے ہوشی

بعض اوقات گھر میں کوئی آدمی دفعتاً بے ہوش ہو جاتا ہے یا مکان سے باہر گلی کوچے میں یا جنگل میں بے ہوش

پڑا ہوا مل جاتا ہے' ایسی حالت میں اس کو مناسب تدبیر سے ہوش میں لاکر اس کی جان بچائی جاسکتی ہے۔

جب کوئی بے ہوش آدمی ملے تو پہلے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی جائے کہ اس کی بے ہوشی کی وجہ کیا ہے؟ وجہ معلوم ہونے کے بعد بے ہوش کو ہوش میں لانے کی تدبیر کرنی چاہیے' بے ہوشی کے اسباب عام طور پر یہ ہوا کرتے ہیں: (۱) دل یا دماغ کی کمزوری

(۲) دماغ کی چوٹ (۳) دماغ کے بعض امراض جیسے مرگی، اختناق الرحم (ہسٹیریا) (۴) بعض زہر جیسے افیون، دھتورہ زیادہ مقدار میں خود کھائے یا کوئی دوسرا آدمی مارنے کے ارادہ سے کھلائے (۵) بعض اوقات جسم کے اندر زہریلی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے اور اس سے آدمی بے ہوش ہوجاتا ہے' جیسا کہ گردوں کے بعض امراض میں پیشاب کے زہر سے ہوجایا کرتا ہے (۶) بعض اوقات جسم سے زیادہ خون نکل جانے یا کسی حصہ جسم پر سخت چوٹ لگنے سے بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے (۷) بعض اوقات پانی میں ڈوبنے، پھانسی لگ. . . . بہ زہریلی جو . . سا لینے سے آدمی بے ہوش ہوجاتا ہے (۸) بعض شدید قسم کے بخاروں اور سرسام میں بھی مریض بے ہو . . جاتا ہے۔

جب کوئی شخص گھر میں بے ہوش ہوتا ہے تو اس کے گذشتہ حالات و واقعات سے اس کی بے ہوشی کا سبب بآسانی معلوم کیا جاسکتا ہے' لیکن جب کوئی شخص گلی کوچے' سڑک یا ویران جگہ میں بے ہوش پڑا ہوا ملتا ہے تو اس کی بے ہوشی کا پتہ چلانا بعض اوقات دشوار ہوجاتا ہے اور انسانی ہمدردی کے تقاضے سے اس کو ہوش میں لانے اور اس کی جان بچانے کا انتظام کرنا پڑتا ہے۔

جب کوئی شخص کسی جگہ بے ہوش پڑا ہوا ملے سب سے پہلے اپنی یادداشت میں یہ باتیں محفوظ کرلی جائیں کہ وہ کس وضع پر پڑا ہوا ہے اور اس کے آس پاس کون سی چیز پڑی ہوئی ہے' مثلاً کوئی شخص کسی درخت سے گرا ہو یا کسی دیوار یا سیڑھی یا کھمبے سے گر کر بے ہوش ہوا ہو تو احول کا جائزہ لینے سے اس کی بے ہوشی کا سبب معلوم ہوسکتا ہے یا اس کے آس پاس زمین پر دوسرے آدمی کے قدموں کے بے ترتیب نشان ہوں اور بے ہوش آدمی کے جسم خصوصاً سر پر چوٹ کے نشانات بھی ہوں تو سمجھ لینا چاہیے کہ کسی دوسرے آدمی سے اس کا مقابلہ ہوا ہے یا بے ہوش آدمی گلی کوچے یا سڑک پر بے ہوش پڑا ہوا ہے اور اس کے منھ سے شراب کی بو آتی ہے تو اس کو شراب کے نشے سے بے ہوش سمجھا جاسکتا ہے' اسی طرح اگر بے ہوش آدمی کے پاس سے افیون دستیاب ہو یا اس کے سانس سے افیون کی بو آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ افیون کھا کر بے ہوش ہوا ہے۔

بہرحال جوں ہی ایسے بے ہوش سے واسطہ پڑے اس کی ٹانگیں سیدھی کرکے اس کے دونوں ہاتھ اس کے پہلو میں ملا کر آرام سے چت لٹا دیں، اگر اس کے گلے میں مفلر لپٹا ہوا ہو یا گلے اور سینہ پر کوٹ وغیرہ کے بٹن لگے ہوں تو ان کو کھول دیں، کمر پر پٹی، پٹکا، کمر بند، لنگی وغیرہ ہو تو اس کو بھی ڈھیلا کر دیں اور اس کے چہرے کو غور سے دیکھیں۔ اگر چہرہ سرخ ہو تو اس کے سر کے نیچے تکیہ یا کوئی اونچی جگہ رکھ دیں تاکہ سر اونچا رہے اور اس کا خون نیچے کی طرف آسانی سے آتا رہے۔ لیکن اگر چہرے کا رنگ کمہلایا ہوا زرد ہو تو اس کا سر باقی حصہ جسم سے قدرے نیچا کر دیں تاکہ دماغ کی طرف خون کی آمد و رفت آسانی سے ہوتی رہے۔ اگر قے آنے کے آثار نظر آئیں تو مریض کی گردن کسی ایک طرف کو کر دیں، تاکہ قے کے ذریعے جو رطوبات وغیرہ خارج ہوں وہ آسانی سے نکل جائیں اور ہوا کی نالی میں جا کر سانس کی آمد و رفت میں رکاوٹ نہ ڈالیں۔

اس کے بعد بے ہوش آدمی کے سر اور دوسرے اعضاءِ جسم کا بغور معائنہ کریں۔ پس اگر سر پر چوٹ کا نشان ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ دماغی صدمہ سے بے ہوش ہوا ہے، اگر آنکھوں کی پتلیاں پھیلی ہوئی ہوں اور سانس خراٹے سے آ رہا ہو، چہرہ ایک طرف کھنچا ہوا ہو، تو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ بے ہوشی دماغ پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے ہے۔ اگر بے ہوش آدمی کے ناک کان سے خون آ رہا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ دماغ کے چنیدے والی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ اگر کسی دوسرے اعضاءِ جسم پر چوٹ لگی ہوئی ہو تو اس چوٹ کو بے ہوشی کا سبب سمجھا جا سکتا ہے۔ اگر بے ہوش آدمی کے کسی رگ کے کٹ پھٹ جانے سے بہت سا خون نکل گیا ہو تو اس زیادہ خون نکل جانے ہی کو بے ہوشی کا سبب خیال کیا جائے۔

لیکن اگر جسم کے کسی بھی حصہ پر نہ چوٹ کا نشان ہو اور نہ کوئی زخم ہو لیکن مریض کا چہرہ سرخ ہو، اس کا بدن گرم ہو، آنکھوں کی پتلیاں پھیلی ہوئی ہوں، روشنی کے اثر سے سکڑتی نہ ہوں، سانس خراٹے سے آ رہا ہو اور مریض بالکل بے ہوش بے حس و حرکت پڑا ہوا ہو تو اس کا سبب مرض سکتہ سمجھنا چاہیے۔

اگر بے ہوش کے منہ سے شراب کی بو آئے، اس کا چہرہ سرخ پھولا ہوا ہو، آنکھیں سرخ ہوں تو اس کو شراب سے مدہوش خیال کیا جائے۔ اسی طرح اگر بے ہوش کے سانس سے افیون کی بو آئے اور وہ آہستہ آہستہ سانس لے رہا ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ افیون کھا کر بے ہوش ہوا ہے۔

اگر کوئی شخص مرگی، اختناق الرحم (ہسٹیریا) لُو لگنے، چوٹ لگنے، افیون یا دھتورہ کھانے سے بے ہوش ہو تو اس کو ہوش میں لانے کی تدابیر آئندہ صفحات میں لکھدی گئی ہیں۔ بے ہوشی کو دور کرنے کے بعد مناسب علاج کرانا چاہیے۔ لیکن اگر بے ہوشی کا سبب جسم کی زہریلی کیفیت ہو جیسا کہ پیشاب کے زہر سے آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے، یا بے ہوشی کا سبب سرسام جیسے امراض ہوں تو فوراً تجربہ کار معالج سے علاج کرانا چاہیے۔

ضعف قلب سے بے ہوشی "غشی" کہلاتی ہے، اس کے بہت سے اسباب ہیں بعض اوقات آدمی عام جسمانی کمزوری کی حالت میں کھڑا ہونے یا چلنے پھرنے کی کوشش کرنے سے گر پڑتا اور بے ہوش ہو جاتا ہے کبھی سخت رنج و غم یا انتہائی خوشی کی خبر سننے اور کبھی کوئی خوفناک شکل کے دیکھنے یا کوئی خوفناک آواز سننے سے آدمی بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے۔

مذکورہ بالا اسباب سے بے ہوش ہونے سے پہلے مریض کو چکر آتے اور اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ کانوں میں باجا سا بجتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ چہرے کا رنگ سفید پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات قے ہوتی ہے ٹھنڈے پسینے سے جسم تربتر ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور مریض بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔

ایسی حالت میں مریض کو آرام سے لٹا دیں اور اس کے سر کو باقی جسم کی نسبت ذرا نیچا رکھیں، تاکہ دماغ کی طرف خون بہ آسانی جا سکے۔ اگر اس کے گلے میں مفلر لپٹا ہوا ہو یا کوٹ واسکٹ کے بٹن لگے ہوئے ہوں تو ان کو کھول دیں، سر اور چہرے پر سرد پانی کے چھینٹے لگائیں، ایک شیشی میں چونا اور نوشادر چھ چھ ماشے ڈال کر اوپر سے تھوڑا سا پانی ڈالیں اور اس کو مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، اس کے ساتھ ساتھ مریض کے پاؤں کو نیچے سے اوپر کی طرف سوتیں اور مریض کے دل کے مقام پر (بائیں پستان کے نیچے) ہتھیلی سے تھپ تھپائیں، اگر ان تدابیر سے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو بہتر ہے، ورنہ فوراً کسی معالج سے مشورہ کریں۔

مرگی کی بے ہوشی مرگی کے دورے زیادہ تر بچوں کو پڑا کرتے ہیں۔ جوان آدمی بھی اس میں مبتلا ہوتے ہیں،

جب اس کا دورہ ہوتا ہے تو مریض بے ہوش ہو کر گر پڑتا ہے، اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں، منہ سے جھاگ آنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں اور مریض کی شکل ڈراؤنی معلوم ہونے لگتی ہے۔

جب ایسا واقعہ پیش آئے تو مریض کو کھلی جگہ پر آرام سے لٹا دیں، اس کے گلے اور سینے کی بندش کو ڈھیلا کر دیں۔ سر کو باقی حصہ جسم سے اونچا رکھنے کے لیے اس کے سرہانے تکیہ رکھیں یا پلنگ کے پایوں کے نیچے اینٹ یا پتھر رکھ کر سر کو باقی حصہ جسم سے اونچا رکھیں۔ اس صورت میں عموماً مریض کے دانتوں سے اس کی زبان کٹ جاتی ہے۔ لہٰذا زبان کو محفوظ رکھنے کے لیے اس کے منہ میں بوتل کا کارک یا سوت کا گولا بنا کر رکھیں، چہرے پر سرد پانی کے چھینٹے ماریں، نیز سر پر برف رکھیں، یا ٹھنڈے پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر رکھیں۔ ان تدبیروں سے دورہ ہلکا پڑ جائے گا اور جب مریض بالکل بے ہوش ہو جائے تو اس کو آرام سے لیٹا رہنے دیں، فوراً ہوش میں لانے کی کوشش نہ کریں۔ کچھ دیر کے بعد مریض خود بخود ہوش میں آ جائے گا۔ البتہ مریض کی نگرانی ضرور رکھیں۔ کیوں کہ دورے کی حالت میں بعض مریض پاگلوں جیسی حرکت کرنے لگتے ہیں۔ جب مریض ہوش میں آ جائے تو آئندہ کے لیے اس کے دورے کو روکنے اور مرض کو دور کرنے کے لیے معالج سے مدد حاصل کریں۔

اختناق الرحم (ہسٹیریا) کی بے ہوشی

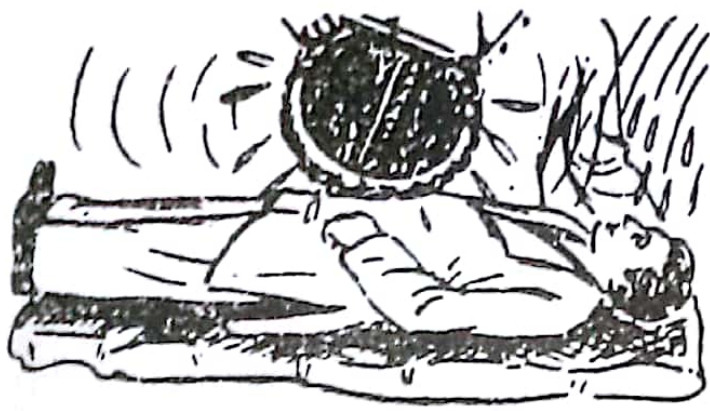
اختناق الرحم یعنی ہسٹیریا کے دورے عام طور پر عورتوں کو پڑا کرتے ہیں، جب اس کا دورہ پڑتا ہے تو مریضہ چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتی ہے، لیکن وہ پورے طور پر بے ہوش نہیں ہوتی۔

اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں ایسی حالت میں مریضہ کو ہوا دار کمرے میں آرام سے لٹائیں، اس کے گلے اور سینے کی بندش کھول دیں، چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور چونا، نوشادر چھ چھ ماشے ایک کھلے منہ کی شیشی میں ڈال کر

اس پر تھوڑا پانی ٹپکا کر مریضہ کی ناک کے سامنے رکھیں، مریضہ ہوش میں آجائے گی۔ اس مرض میں مریضہ پورے طور پر بے ہوش نہیں ہوتی اس لیے جو باتیں کی جاتی ہیں ان کو سُنتی اور سمجھتی ہے، اس لیے اگر مریضہ کے پاس تپتا ہوا لوہا یا دہکتا ہوا کوئلہ لا کر اس کے جسم پر رکھنے کے لیے کہا جائے تو وہ ڈر کر ہوش میں آجاتی ہے، اسی طرح بعض اوقات سوئی یا پن چبھونے سے ہوش میں آجاتی ہے، ہوش میں آنے کے بعد تجربہ کار معالج کا علاج کرائیں۔

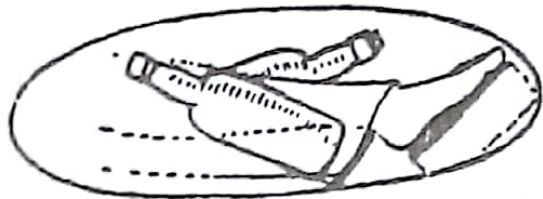
سکتہ کی بے ہوشی سکتہ میں مریض مردہ کے مانند بے ہوش اور بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے، اس کا ہاتھ اُٹھا کر چھوڑ دینے سے مردے کے ہاتھ کے مانند گر جاتا ہے۔ سانس تنگی سے خراٹے دار آتا ہے، بعض اوقات سانس کی رفتار اتنی سست ہوتی ہے کہ اس کا معلوم کرنا دشوار ہوتا ہے۔ ہچکی لگ جاتی ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں، آنکھیں پتھرا جاتی ہیں، ان کی پُتلیاں کشادہ ہو جاتی ہیں جو روشنی کے اثر سے سُکڑتی نہیں۔ پیشاب پاخانہ بے خبری میں نکل جاتے ہیں، اس حالت میں کبھی مریض ہوش میں آتا ہے تو اس کو فالج ہو جاتا ہے ورنہ وہ ہلاک ہو جاتا ہے۔

مریض کو آرام سے کشادہ ہوا دار کمرے میں لٹائے رکھیں، اس کے سر کو باقی حصہ جسم سے اونچا رکھیں گلے اور سینہ کے بٹن لگے ہوئے ہوں یا گلوبند وغیرہ بندھا ہوا ہو تو اس کو کھول دیں۔ اس کے آس پاس لوگوں کو جمع ہونے سے روک دیں۔ سر کے بال ترشوا کر برف رکھوائیں یا ٹھنڈے پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر رکھیں اور اس کو بار بار بھگوتے رہیں، گرم پانی کی بوتلیں مریض کی بغلوں میں رکھیں اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد کروٹ بدلواتے رہیں۔ پنڈلیوں اور پاؤں کے تلووں پر خالی سنگیاں کھچوائیں۔ مریض کی دونوں پنڈلیوں اور بازوؤں کو دوپٹہ وغیرہ سے خوب کس کر لپیٹ دیں۔ ہاتھ کی ہتھیلی اور تلووں کو خوب ملیں۔ اگر ان تدابیر سے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو بہتر، ورنہ فوراً کسی تجربہ کار معالج کی طرف رجوع کریں اور فالج ہو جانے کی صورت میں اس کا مناسب علاج کرائیں۔

لُو لگنے اور گرمی کی شدّت سے بے ہوشی بعض آدمی لُو لگنے اور گرمی کی شدّت کو برداشت نہ کرنے کی وجہ سے بے ہوش ہو جاتے ہیں، ایسے بے ہوش آدمی کو فوراً ٹھنڈی اور ہوا دار جگہ پر لٹائیں، پنکھے کو پانی میں بھگو کر ہوا کریں۔ چہرے پر سرد پانی کے چھینٹے ماریں، بلکہ اگر مریض کے سر اور تمام جسم پر ایک دو مشک یا بالٹیاں بھر کر ٹھنڈا پانی گرائیں تو زیادہ بہتر ہو یا اگر ممکن ہو تو چنے کا سوکھا ساگ یا چنے کا بھوسہ (جس کو چنے کا کھار بھی کہتے ہیں) پانی میں بھگوئیں اور کچھ دیر کے بعد اس میں کپڑا بھگو کر مریض کے جسم کو پونچھیں تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر وقت پر مل سکے تو صندل سفید کو عرق گلاب میں گھِسیں

اور اس میں روئی بھگو کر مریض کی ناک کے سامنے رکھیں۔ امید ہے کہ ان تدابیر سے مریض ہوش میں آجائے گا۔ ہوش میں آنے کے بعد کچا آم آگ میں بھلبھلا کر اس کا گودا پانی میں ملا کر کھانڈ سے میٹھا کرکے پلاتے رہیں۔ اس کے علاوہ مریض کو اور کوئی غذا نہ دیں۔

چوٹ لگنے سے بے ہوشی

بعض اوقات سخت چوٹ لگنے سے آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے، خصوصاً جب کہ یہ چوٹ سر پر لگے اور بعض اوقات کسی رگ کے کٹ جانے سے زیادہ مقدار میں خون نکل جانے سے بھی آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے۔

ایسی حالت میں مریض کا چہرہ مرجھایا ہوا اور اس کی رنگت زرد ہوتی ہے، ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں۔ مریض منہ کھول کر جلد جلد سانس لیتا ہے اور بے ہوشی کی حالت میں بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے۔

مریض کو چت لٹا کر اس کا سر ذرا نیچا کر دیں، اس کی گردن اور سینہ کی بندشوں کو کھول دیں، یعنی کالر یا بٹن لگے ہوئے ہوں تو ان کو کھول دیں۔ اس کی ٹانگوں پر گرم پانی کی بوتلوں یا گرم اینٹوں سے سینکیں، اگر مریض کو کچھ ہوش ہو تو گرم گرم دودھ پلائیں، لیکن اگر وہ بالکل بے ہوش ہو تو اس کے منہ میں کوئی چیز نہ ڈالیں۔ البتہ اگر ممکن ہو تو نمکین گرم پانی کا انیما کریں۔ ایسا مریض جب ہوش میں آتا ہے تو اسے قے آتی ہے، پس جب قے آئے تو اس کی گردن کسی ایک جانب کو جھکا دی جائے تاکہ قے کا مادہ نکل جائے۔ اگر ان تدابیر سے ہوش نہ آئے تو کسی شفاخانہ میں مریض کو لے جائیں، یا ڈاکٹر یا معالج کی مدد حاصل کریں۔

پھانسی لگنے سے بے ہوشی

بعض اوقات کوئی شخص خودکشی کی نیت سے اپنے گلے میں پھانسی کا پھندا

لگاکر کسی درخت یا مکان کی چھت میں لٹک جاتا ہے، یا دوسرے آدمی قتل کرنے کے ارادے سے لٹکا دیتے ہیں۔ جوں ہی کسی کو اس حالت میں دیکھا جائے فوراً چاقو یا کسی دوسرے دھاردار اوزار سے رسّی کو کاٹ دیں۔ اگر چاقو موجود نہ ہو تو پھانسی پر لٹکنے والے

آدمی کے پاؤں پکڑ کر اوپر کی طرف اُٹھائے رکھیں تاکہ اس کے حلق سے پھندے کا دباؤ ہٹ جائے اور مدد کے لیے دوسرے آدمی کو پکاریں تاکہ وہ چاقو سے پھندے کو کاٹ دے۔ غرض یہ کہ پھندا کاٹ دینے کے بعد مریض کو آہستہ سے زمین پر لٹا دیں اگر وہ بنڈی، کوٹ وغیرہ پہنے ہوئے ہو تو اس کے گلے اور سینہ کے بٹن کھول دیں یا اور کوئی بندش ہو تو اس کو ڈھیلا کر دیں۔ اگر اس کا سانس جاری ہو تو اس کے چہرے اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ ہاتھ پاؤں کو اوپر کی طرف ملیں چونہ اور نوشادر کا لخلخہ احتیاط سے سونگھائیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ناک کے سامنے رکھتے اور ہٹاتے رہیں یہاں تک کہ مریض ہوش میں آجائے لیکن اگر بے ہوشی کے ساتھ سانس بھی بند ہو چکا ہو تو مصنوعی تنفس کے عمل سے سانس کو جاری کیا جائے، مصنوعی تنفس کا طریقہ پانی سے ڈوبے ہوئے شخص کا سانس جاری کرانے کے لیے لکھا گیا ہے۔

زہریلی ہوا سے بے ہوشی

بعض اوقات زہریلی ہوا میں سانس لینے سے دم گھٹ کر آدمی بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ایسے واقعات عموماً شہروں میں غریب ناواقف لوگوں کو پیش آتے ہیں لیکن کبھی کبھی دیہاتی باشندوں کو بھی ان سے واسطہ پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات سردی سے بچنے کے لیے کمرے کو گرم رکھنے کے لیے اس میں کوئلوں کی انگیٹھی سلگا کر رکھ دی جاتی ہے یا آگ سلگا کر اسی حالت میں لوگ کمرے کے دروازے بند

کر کے سو جاتے ہیں۔ ایسا کرنے سے کرے میں دھواں اور زہریلی گیس بھر جاتی ہے اور جو آدمی کرے میں سویا ہوا ہوتا ہے، پہلے اس کا دم گھٹنے لگتا ہے۔ اگر اس تکلیف سے وہ جاگ اُٹھتا ہے اور اس کو اس خطرناک صورت حال کا احساس ہو جاتا ہے تو وہ دروازہ کھول کر کرے سے باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے، کامیاب نہ ہونے کی صورت میں بے ہوش ہو جاتا ہے اور آخر کار سانس بند ہو کر مر جاتا ہے۔

بعض اوقات غسل خانے میں غسل کرتے وقت انگیٹھی جلا کر رکھ لی جاتی ہے اور غسل خانہ کا دروازہ بند کر لیا جاتا ہے، اس سے بھی غسل خانہ میں زہریلی گیس (کاربانک ایسڈ گیس) بھر جاتی ہے، جس کے اثر سے نہانے والا دم بند ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔ گاہے کرے میں چراغ یا لالٹین جلتی ہوئی رکھ چھوڑتے ہیں اور اس کرے میں گنجائش سے زیادہ آدمی سو جاتے ہیں۔ اس صورت میں بھی دم گھٹ کر مر جانے کا حادثہ پیش آ سکتا ہے۔

اس قسم کے حادثات سے بچنے کے لیے رات کو کرے میں انگیٹھی جلا کر نہ رکھیں اور نہ کوئی چراغ یا لالٹین جلتی چھوڑیں۔ اگر ان کی ضرورت پیش آئے تو کرے کے دروازے اور کھڑکیاں کھول دیں تا کہ صاف ہوا کی آمد و رفت آزادی کے ساتھ ہوتی رہے۔ بعض اوقات جاگنے کی حالت میں بھی زہریلی ہوا کا اثر ہو جاتا ہے، خصوصاً جب کہ کرہ چھوٹا ہو اور اس میں آدمی زیادہ بیٹھے ہوں اور کوئی انگیٹھی یا لالٹین وغیرہ بھی جل رہی ہو، ایسی حالت میں پہلے سر بھاری محسوس ہونے لگتا ہے، سانس تنگی سے آنے لگتا ہے۔ اگر فوراً ہی دروازے اور کھڑکیاں کھول دی جائیں یا انگیٹھی دروازے سے باہر رکھ دی جائے تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ اگر سوتے ہوئے یہ واقعہ پیش آئے اور ابھی کچھ ہوش و حواس ہوں تو خطرے سے بچنے کے لیے سب سے پہلے دروازہ کھول لیں، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو گا تو کرے کے اندر سونے والے تمام آدمی بے ہوش ہو جائیں گے۔ اگر ان کی فوراً خبر گیری نہ ہو سکے گی تو وہ سب دم گھٹ کر مر جائیں گے۔

بعض اوقات ایسے بھی واقعات پیش آتے رہتے ہیں کہ کوئی آدمی ایسی کشتی یا پرانے کنوئیں یا تہ خانے میں اُترتا ہے جو مدت سے بند تھے اور ان میں زہریلی گیس بھری ہوئی تھی، جس کی وجہ سے اُترنے والا آدمی بے ہوش ہو گیا، اس کا دم گھٹ گیا اور وہیں مر کر رہ گیا۔

اگر کسی بند کشتی یا بند کوئیں یا تہ خانے میں جانا چاہیں تو چند گھنٹے پہلے اس کا منھ کھول دیں تا کہ زہریلی ہوا نکل جائے۔ مزید اطمینان کے لیے کوئی لالٹین یا چراغ جلا کر کشتی یا کنوئیں کے اندر لٹکائیں، اگر اندر جانے کے بعد بجھ جائیں تو سمجھ لینا

چاہیے کہ ابھی زہریلی ہوا موجود ہے۔ اس کو نکالنے کے لیے کشتی یا کنوئیں میں بے بجھا چونا ڈلوا کر اس پر پانی چھڑک دیا جائے یا ان میں چھتری کھول کر الٹی لٹکا دی جائے اور اس کو بار بار اوپر نیچے کیا جائے۔

اگر مذکورہ بالا حالات میں کوئی شخص دم گھٹ کر بے ہوش ہو جائے تو اس کو فوراً باہر نکال لیں اور تازہ ہوا میں لٹا کر اس کے چہرے اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اگر سانس بند ہو تو مصنوعی تنفس کے ذریعہ سانس کی آمد و رفت کو بحال کریں (مصنوعی تنفس کا طریقہ "پانی میں ڈوبنا" میں بیان کیا گیا ہے)

افیون کی بے ہوشی

بعض اوقات کوئی آدمی زیادہ مقدار میں افیون کھا لیتا ہے یا کوئی دوسرا شخص کھلا دیتا ہے تو پہلے اس کو درد سر ہونے لگتا ہے۔ اس کے بعد نیند آنے لگتی ہے، جو پہلے پہل ہلکی ہوتی ہے، لیکن بعد میں گہری نیند آ جاتی ہے یہاں تک کہ مریض بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اسے خراٹے دار سانس آنے لگتا ہے اور اس سے افیون کی بو آیا کرتی ہے۔

افیون کا زہر دور کرنے اور مریض کو ہوش میں لانے کے لیے اس کو ہرگز نہ سونے دیں۔ اس کو بار بار جھنجھوڑ جھنجھوڑ کر جگانے کی کوشش کریں یا دو آدمی اس کو پکڑ کر ٹہلاتے رہیں اور اس کے سر اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارتے رہیں۔ رائی ڈیڑھ تولہ کو پیس کر پاؤ سیر گرم پانی میں ملائیں اور مریض کو پلا کر قے کرائیں۔ اس کے بعد ہینگ خالص دو ماشہ خراب یا پانی میں گھول کر پلائیں، افیون بے اثر ہو کر رہ جائے گی۔ اگر ہینگ وقت پر نہ ملے تو درخت ارنڈ کی کونپلیں ایک ڈیڑھ تولہ لے کر ان کو پانی میں پیس چھان کر دو تین بار پلانے سے افیون کا زہر اتر جاتا ہے۔

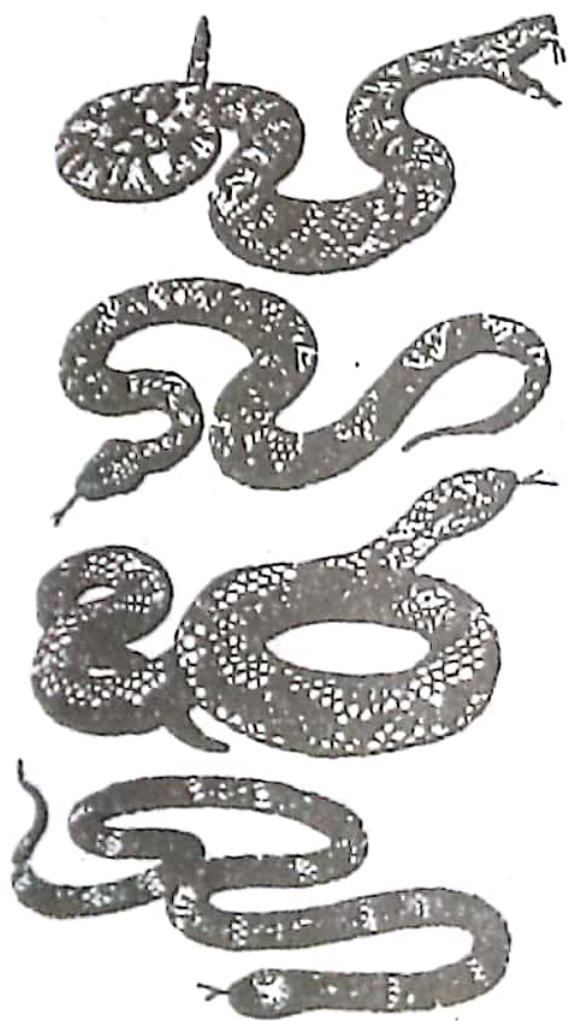
افیون کا زہر اتارنے اور بے ہوشی کو دور کرنے کے لیے پرمینگنیٹ آف پوٹاس بہت اچھی دوا ہے، یہ وہی لال دوا ہے جسے پانی صاف کرنے کے لیے کنوؤں میں ڈالا جاتا ہے، یہ دوا دو رتی لے کر آدھے گلاس پانی میں حل کر کے پلا دیں اور اس کے پلانے کے آدھ گھنٹہ بعد اس دوا کا ہلکا محلول (ایک رتی یہ دوا دس چھٹانک پانی میں حل کریں، ہلکا محلول تیار ہو جائے گا) پلا کر مریض کو قے کرا دیں۔

دھتورے کی بے ہوشی

بعض اوقات کوئی آدمی دشمنی کے خیال سے یا جرم کی نیت سے دوسرے آدمی کو

دھتورے کے بیج یا پتے وغیرہ کھلا دیتا ہے جس سے اس کا حلق خشک اور چہرہ اور آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں، وہ بہکی بہکی باتیں کرنے لگتا اور خواہ مخواہ ہنسنے لگتا ہے اور ایسا معلوم ہونے لگتا ہے گویا کہ اس نے شراب پی ہوئی ہے۔ کچھ عرصے کے بعد وہ بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے۔ جوں ہی ایسی صورت پیش آئے رائی ڈیڑھ تولہ کو پیس کر گرم پانی میں ملا کر قے کرا دیں۔ جسم سرد ہو تو رانوں اور بغلوں میں گرم پانی کی بوتلیں رکھیں۔ کپاس کا پودا دھتورے کے زہر کا تریاق (توڑ) ہے۔ کپاس کے بیج (بنولے) پتے، پھول جو بھی چیز ملے اس کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ اگر ان تدابیر سے کامیابی نہ ہو اور مریض کا سانس بند ہونے لگے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

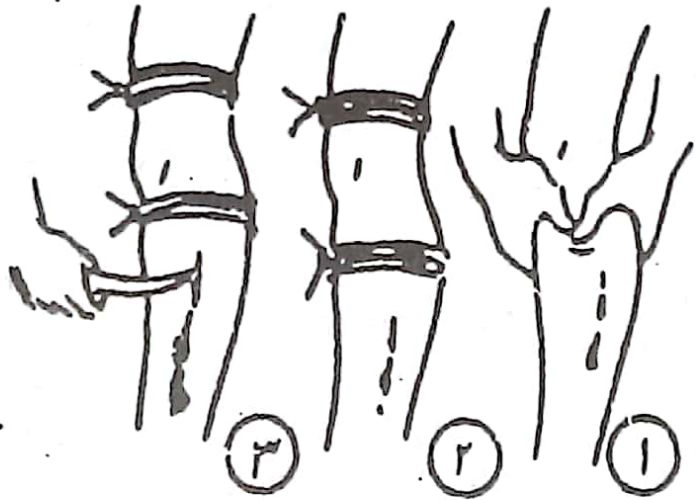
سانپ کا کاٹنا

ہمارے ملک میں سانپ کی سینکڑوں قسمیں ہیں۔ لیکن ان میں زہریلے سانپ بہت کم ہوتے ہیں۔ زیادہ زہریلے سانپ صرف چار پانچ قسم کے ہیں۔ زہریلے سانپوں میں اوپر کے جبڑے میں دونوں طرف دانتوں کی صرف ایک ایک قطار ہوتی ہے اور باہر کے کنارے پر دانتوں کی دوسری قطار کے بجائے عام طور پر ایک یا دو کچلیاں (نوک دار دانت) ہوتی ہیں۔ بعض میں یہ کچلیاں تین چار بھی ہوتی ہیں، لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ ان کچلیوں کی جڑ میں زہر کی گلٹی ہوتی ہے اور اس گلٹی سے کچلی کے باریک نوک دار سرے تک نالی ہوتی ہے، گویا یہ کچلیاں انجکشن کی سوئی کے مانند پولی ہوتی ہیں۔ پس جوں ہی کسی کو سانپ کاٹتا ہے تو گلٹی کی زہریلی رطوبت کچلی کی نالی کے ذریعہ آدمی کے خون میں پہنچ جاتی ہے اور اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں:

جس جگہ سانپ کاٹتا ہے، پہلے اس جگہ جلن ہوتی ہے۔ تھوڑی دیر بعد ایسا درد ہوتا ہے گویا کہ چھری یا برچھی چبھوئی جا رہی ہے۔ اس کے بعد وہ جگہ بے حس ہو جاتی ہے۔ نیل پڑ جاتی ہے اور وہاں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ وہ

تمام عضو بے حس ہو جاتا ہے۔

کاٹنے کے تھوڑی دیر بعد سانپ کا زہر انسان کے جسم میں پھیلنے لگتا ہے' جس کے اثر سے مریض کے سر میں درد ہونے لگتا ہے' یا چکر آنے لگتے ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور پپوٹے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ مریض میں پریشانی اور گھبراہٹ پیدا ہو جاتی ہے' آواز تتلا جاتی ہے' اگر کھڑا ہو کر وہ چلنے کی کوشش کرے تو دونوں ٹانگیں لڑکھڑانے لگتی ہیں' آخر کار وہ بہت جلد بے ہوش ہو جاتا ہے' سر کسی ایک طرف کو ڈھلک جاتا ہے' ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں' نبض کمزور ٹھہر ٹھہر کر چلنے لگتی ہے' بولنے اور نگلنے کی طاقت نہیں رہتی' سانس تنگی سے خراٹے دار آنے لگتی ہے۔ آخر کار سانپ کا کاٹا بالکل بے ہوش ہو جاتا ہے اور اگر کاٹنے والا سانپ کالا پھنیر ہو تو ہاتھ پاؤں میں تشنج (اینٹھن) ہو کر ورنہ عموماً دل کی حرکت بند ہو کر مر جاتا ہے۔

سانپ کاٹے کا علاج جس جگہ سانپ کاٹے اس سے دو انچ (تقریباً چار انگل) اوپر کسی رسی یا ڈوری وغیرہ سے فوراً کس کر بند لگائیں اور پھر اس بند سے چار پانچ انچ اوپر ایک یا دو بند اور لگائیں' ان بندوں کے لگانے سے خون کی رگوں پر دباؤ پڑے گا اور زہر چڑھنے سے رک جائے گا۔

جب بند لگا چکیں تو کاٹی ہوئی جگہ کسی تیز چاقو یا استرے یا بلیڈ سے اس طرح کا چیرا دیں اور اس میں ایک چٹکی پرمینگنیٹ آف پوٹاس بھر دیں اور اس کو انگلی یا چاقو کی نوک سے مل کر اوپر پٹی باندھ دیں۔ لیکن اگر پرمینگنیٹ آف پوٹاس موجود نہ ہو تو اس زخم میں گرم پانی دھار دیں یا اس جگہ سینگی لگوا کر خون نکلوا دیں۔

خون کے ساتھ زہر بھی نکل جائے گا' اگر وقت پر ان میں سے کسی چیز کا انتظام نہ ہو سکے تو کاٹی ہوئی جگہ کو دہکتے ہوئے کوئلے سے داغ دیں یا لوہے کی سلاخ وغیرہ کو آگ میں تپا کر اس سے داغ دیں یا کاٹی ہوئی جگہ میں چاقو کی نوک سے شگاف دے کر اس پر بھلانوے کا تیل لگا دیں۔ اس کے لگانے سے بھی تمام زہر نکل جائے گا۔

اگر زہریلا سانپ کسی انگلی میں کاٹ کھائے تو مارگزیدہ کی جان بچانے کے لیے انگلی کو کاٹ دینا بہتر ہے لیکن

اگر سانپ ایسی جگہ کاٹے جہاں نہ بند باندھا جاسکے اور نہ اس کو کاٹا جاسکے تو ایسی صورت میں کاٹی ہوئی جگہ سے تھوڑا گوشت کاٹ کر الگ کردیں، یا فوراً دہکتے کوئلے یا تپتے ہوئے لوہے سے داغ دیں۔

سانپ کاٹے کے علاج کے سلسلے میں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جو بند باندھا جائے وہ آدھ گھنٹے سے زیادہ بندھا نہ رہے، آدھ گھنٹے کے اندر اندر مذکورہ بالا علاج کرلیا جائے اور اس کے بعد بند کو ڈھیلا کردیا جائے، زیادہ دیر تک بند باندھے رکھنے سے عضو کے مُردار ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بہرحال جب یہ اطمینان ہوجائے کہ اب زہر نکل گیا ہے اس کے چڑھنے کا خطرہ نہیں رہا، بند کھول دیا جائے۔

اگر مذکورہ بالا علاج نہ ہوسکے اور سانپ کا زہر جسم میں پھیل جائے تو اندرونی طور پر ریٹھا یا گوما بوٹی استعمال کرائیں۔ ان کے استعمال کا طریقہ اسی کتاب میں ریٹھا اور گوما بوٹی کے بیان میں لکھا گیا ہے۔

جس شخص کو سانپ کاٹے اس کو غنودگی (اونگھ) بہت زیادہ آتی ہے اس کو ہرگز سونے نہ دیں اور اس کو گرم کمرے میں رکھیں، سردیوں میں کمرے کو انگیٹھی جلا کر گرم کریں تاکہ مریض کو پسینہ آتا رہے اور اس کے ذریعہ زہر خارج ہوتا رہے۔

پانی پینے کے لیے نہ دیں، زیادہ پیاس لگے تو عرق گاؤزباں تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں ورنہ صرف گائے کا دودھ کبھی پلا کردیتے رہیں، گائے کا دودھ نہ ملے تو بکری بھینس کا دودھ بھی پلا سکتے ہیں۔

بچھو کا کاٹنا

جس جگہ بچھو ڈنک مارتا ہے اس جگہ شدید سوزش ہوتی ہے جس سے مریض بے چین ہوجاتا ہے، بعض کا سر چکرانے لگتا ہے اور دست آنے لگتے ہیں اور تشنج ہونے لگتا ہے اور بعض اوقات غشی آجاتی ہے۔ اگرچہ عام طور پر بچھو کے ڈنک مارنے سے موت نہیں ہوتی، لیکن بچوں، بوڑھوں اور زیادہ کمزور لوگوں کے ہلاک ہوجانے کا خطرہ ضرور ہوتا ہے۔

واضح ہو کہ جس جگہ بچھو ڈنک مارتا ہے وہاں عموماً اپنا باریک ڈنک بھی چھوڑ دیتا ہے۔ اس کا علاج اس طرح کریں کہ سب سے پہلے ڈنک کی جگہ سے دو تین انچ اوپر کسی مضبوط ڈورے یا فیتے سے بند باندھ دیں۔ اس کے بعد اگر اس جگہ ڈنک نظر آئے تو سوئی یا چاقو کی نوک سے اس ڈنک کو نکال دیں۔ اس کے بعد اس جگہ سرکہ یا مٹی کا تیل یا تارپین کا تیل جو بھی میسر آئے لگائیں یا چرچٹہ کی جڑ یا لہسن پیس کر لگائیں، یا چونا شہد میں ملا کر لیپ کریں۔ سوزش اور درد فوراً ساکن ہو جائے گا۔

بچھو کی کاٹی ہوئی جگہ پر بچھو کو کچل کر لگا دینے سے تمام زہر جذب ہو جاتا ہے، درد اور سوزش موقوف ہو جاتی ہے۔

اگر ڈنک کی جگہ ورم ہو کر پیپ پڑ جائے تو شفاخانہ میں جائیں۔

جب آم کا مور (پھول) آئے اور پہلی بار اس پر نظر پڑے تو اس کو توڑ کر ہاتھوں پر مل لیا جائے۔ ہاتھوں میں بچھو کے زہر کو دفع کرنے کی تاثیر پیدا ہو جائے گی جس جگہ بچھو ڈنک مارے اس جگہ ہاتھوں کے مل دینے سے ہی درد اور سوزش موقوف ہو جائے گی۔

بھڑ، تتیّا اور شہد کی مکھی کا کاٹنا

بھڑ، تتیّا اور شہد کی مکھی کے ڈنک مارنے سے درد اور جلن بے حد ہوتی ہے۔ سوجن پیدا ہو جاتی ہے، اگر بیک وقت جسم کے مختلف حصوں پر کاٹ کھائیں تو شدید زہریلی علامتیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔

اگر کاٹی ہوئی جگہ پر ڈنک موجود ہو تو اس کو سوئی کی نوک سے نکال دیں یا چابی کے سوراخ دار سرے کو ڈنک کی جگہ پر دبا دیں، ڈنک اوپر کی طرف اُبھر آئے گا پھر اس کو موچنے سے پکڑ کر نکال لیں، اس کے بعد اس جگہ سرکہ ٹپکائیں یا ذرا سی افیون چند قطرے پانی میں حل کر کے لگائیں یا دیاسلائی کا مسالا اتار کر تھوڑے پانی میں حل کر کے لیپ کریں۔

گیندا بھڑ، تتیّا اور شہد کی مکھیوں کے زہر کا تریاق ہے، گیندے کے پتے چھ ماشے لے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور انہیں کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

کُتّے کا کاٹنا

اگر معمولی کتا کاٹے تو کاٹی ہوئی جگہ پر لال مرچیں سرسوں کے تیل میں پیس کر لیپ کریں یا پیاز اور نمک پیس کر لگائیں۔ کُتّے کے دانتوں کا زہر خارج ہو کر زخم اچھا ہو جائے گا۔

اگر کاٹنے والا کُتا باولا ہو تو اس کُتّے کی شناخت مندرجہ ذیل علامتوں سے ہو سکتی ہے:

باولے کُتّے کی آنکھیں سُرخ ہوتی ہیں، زبان باہر نکلی رہتی ہے اور اس سے رال بہتی رہتی ہے اور وہ سر جھکائے اپنی دُم کو پیچھے لٹکائے لڑکھڑاتا ہوا چلتا ہے، بعض وقت چلتا چلتا گر پڑتا ہے اور جو شخص سامنے آتا ہے اس پر حملہ کرتا ہے، بھونکتا نہیں، اگر بھونکتا ہے تو آواز بیٹھی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ اس سے دوسرے کُتّے خوف کھا کر بھاگتے ہیں وہ نہ کچھ کھاتا ہے اور نہ پانی پیتا ہے، بلکہ پانی کو دیکھ کر بھاگتا ہے۔

جس شخص کو باولا کُتا کاٹتا ہے وہ ایک دو ہفتہ اور گاہے چار پانچ ہفتہ کے بعد پانی سے ڈرنے لگتا ہے، اس پر جنون و وحشت طاری ہو جاتی ہے۔ وہ کُتّے کی طرح دوسرے کو کاٹنے کی کوشش کرتا ہے اگر کسی کو کاٹ لیتا ہے تو وہ بھی اسی حالت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اگر یہ تصدیق ہو جائے کہ کُتا باولا تھا تو اس کے علاج کی سب سے اچھی صورت یہ ہے کہ مریض کو فوراً کسی پاسچر انسٹی ٹیوٹ یا کسی دوسرے شفاخانہ میں لے جائیں جہاں باولے کُتّے کے کاٹے کا علاج ہوتا ہو، لیکن اگر یہ ناممکن ہو تو کاٹی ہوئی جگہ پر جو زخم ہو اس کو تیز چاقو یا نشتر سے کھول دیں اور وہاں سے خون بہنے دیں یا سنگھی لگوا کر خون نکلوائیں پیاز نمک پیس کر لگوائیں یا لہسن سرکہ میں پیس کر لیپ کریں۔

باولے کُتّے کے زہر کو بدن سے خارج کرنے کے لیے تخم تیلا ماسی کا استعمال مفید ہے تخم تیلا ماسی ایک تولہ لے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں، اس سے دست اور قے آئیں گی اور تمام زہر خارج ہو جائے گا۔

عام طور پر ہونے والی بیماریاں اور ان کا علاج

متعدّی (ایک سے دوسرے کو لگنے والی) بیماریاں

سِل و دق

سِل و دق کو انگریزی میں ٹیوبرکلوسس کہتے ہیں۔ عام لوگوں میں یہ مرض "ٹی بی" کے نام سے مشہور ہے۔

یہ ایک خطرناک مرض ہے، اس میں خاص قسم کے جراثیم جسم کے مختلف اعضا میں پہنچ کر اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ بدن کے جس عضو میں جس جگہ یہ جراثیم پہنچ جاتے ہیں اُس میں خاص قسم کی گانٹھیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ گانٹھیں پہلے پہل باجرے کے دانوں کے برابر ہوتی ہیں، کبھی کبھی بہت سی گانٹھوں کے مل جانے سے ایک بڑی گانٹھ بیر یا اخروٹ کے برابر ہو جاتی ہے۔ کچھ دنوں کے بعد یہ گانٹھیں پک جاتی ہیں۔ ان میں پیپ پڑ جاتی ہے اور زخم بن جاتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ مریض کو ہلکا ہلکا بخار بھی رہنے لگتا ہے۔

جراثیم کو انگریزی میں "جرمز" کہتے ہیں۔ یہ نہایت ہی چھوٹے جان دار ہیں۔ خالی آنکھوں سے دکھائی نہیں دیتے۔ اُن کو خوردبین سے ہی دیکھا جا سکتا ہے۔

ان جراثیم کے چھوٹے ہونے کا اندازہ اس بات سے کیا جا سکتا ہے کہ پانی کے ایک قطرہ میں ان کی گنتی کروڑوں تک ہوتی ہے۔ یہ جراثیم مختلف قسم کے ہوتے ہیں، پانی اور ہمارے اردگرد کی ہوا میں موجود رہتے ہیں، سانس کی ہوا کے ذریعے یا کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ آدمی کے جسم میں داخل ہو کر طرح طرح کے مرض پیدا کر دیتے ہیں، ان ہی جراثیم کی ایک خاص قسم سل و دق پیدا کرتی ہے۔

اسباب اگرچہ اس مرض کا خاص سبب یہی جراثیم ہیں، لیکن جب تک انسان کی طبیعت یا قوت مدافعت (رزسٹنس پاور)

طاقت درست رہتی ہے اس وقت تک انسان بیمار نہیں ہو سکتا۔ یہ طاقت ان جراثیم کو نیست و نابود کرتی رہتی ہے، لیکن جب بعض اسباب کی وجہ سے طبیعت یا قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے، تو جسم میں ان جراثیم کو قبول کرنے اور اس مرض کو پیدا ہونے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

طبیعت یا قوت مدافعت کو کمزور کرنے والے اسباب یہ ہیں:

عام جسمانی کمزوری اس مرض کو پیدا کرنے والا سب سے بڑا سبب عام جسمانی کمزوری ہے۔ جب تک جسم تندرست اور طاقت ور رہتا ہے، اس مرض کے جراثیم اس کا کچھ بھی نہیں بگاڑ سکتے لیکن کمزوری کی حالت میں یہ بڑی آسانی سے اُس کو اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

عمر اگرچہ یہ مرض ہر عمر میں ہو سکتا ہے، لیکن جوانوں میں اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے جوان آدمی اپنی ناسمجھداری اور اپنی جسمانی طاقت کے بل بوتے پر برابر بے اعتدالیاں کرتے رہتے ہیں، نہ وہ کھانے پینے میں احتیاط کرتے ہیں اور نہ دوسری باتوں میں اپنی تن درستی کا خیال رکھتے ہیں، اس کے نتیجے میں اُن کی قوتِ مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے اور اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔

آب وہوا تر آب وہوا اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد دیتی ہے، جو لوگ گیلے سیلے اور اندھیرے مکانوں اور گلی کوچوں میں رہتے ہیں، اُن میں اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔

خراب غذائیں اور ہضم خراب اور بے میل غذاؤں کے کثرتِ استعمال اور کھانے پینے میں حفظِ صحت کے اصول کی پابندی نہ کرنے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ بدن میں اچھا خون نہیں پیدا ہوتا۔ اس لیے بدن میں کمزوری آجاتی ہے اور اس مرض کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔

جنسی رُجحان جو لوگ جنسی رُجحان زیادہ رکھتے ہیں اور جنسی میل ملاپ میں اعتدال سے گزر جاتے ہیں یا اس رُجحان سے بے بس ہو کر جنسی فعل کے لیے دوسرے طریقے استعمال کرتے ہیں، وہ بھی اس مرض کو گویا بلاوا دیتے ہیں۔

پیشہ جن پیشوں میں گرد وغبار، دھواں اور مختلف قسم کے ذرات پھیپھڑوں میں برابر پہنچتے رہتے ہیں، ان پیشہ وروں میں بھی اس مرض کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ چناں چہ سنگ تراشوں، کان کنوں، روئی دھننے والوں اور دھوئیں میں کام کرنے والے اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

نشہ آور چیزیں جو لوگ شراب، بھنگ، گانجا، چرس جیسی نشہ آور چیزیں کثرت سے استعمال کرتے ہیں، ان میں یہ مرض زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

وراثت اگر ماں باپ میں سے کوئی ایک اس مرض میں مبتلا ہو تو اُن کے بچوں میں اس مرض کا پیدا ہونا ضروری نہیں ہے، لیکن چوں کہ اُن کے بچے قدرتاً کمزور ہوتے ہیں، اس لیے ان میں اس مرض میں مبتلا ہونے کی استعداد ضرور ہوتی ہے۔

ان اسباب کے علاوہ وہ تمام اسباب، جن سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہوتی ہے، وہ بھی اس مرض کو پیدا کر دیتے ہیں، جیسے غیر معمولی جسمانی و دماغی محنت، رنج و غم کی زیادتی وغیرہ۔

کن اعضا میں یہ مرض زیادہ پیدا ہوتا ہے؟ یہ مرض عام طور پر اُن ہی اعضا میں پیدا ہوتا ہے، جو کسی مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے اپنی قوت مدافعت کو کھو چکے ہوتے ہیں۔ چناں چہ جب کوئی آدمی بار بار نزلہ زکام میں مبتلا ہوتا رہتا ہے یا وہ نمونیا یا ذات الجنب کا مریض رہ چکا ہوتا ہے تو ان بیماریوں کی وجہ سے اس کے پھیپھڑے کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ایسے آدمیوں میں عموماً "پھیپھڑوں کی دق" پیدا ہوتی ہے۔

پرانا قبض، دست، دیچش اور میعادی بخار کی وجہ سے آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں، اس لیے جو لوگ ان بیماریوں میں مبتلا رہ چکے ہوتے ہیں اُن کو زیادہ تر "آنتوں کی دق" ہوا کرتی ہے۔

اسی طرح ہڈی یا ریڑھ پر چوٹ لگنے سے ان میں "ہڈیوں کی دق" کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔

کن لوگوں میں اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکان ہیں؟ اگرچہ یہ مرض ہر شخص کو ہو سکتا ہے، لیکن جو لوگ اس مرض میں خاص کر پھیپھڑوں کی دق میں مبتلا ہونے کی استعداد زیادہ رکھتے ہیں وہ کمزور اور دُبلے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کا سینہ تنگ ہوتا ہے، شانے اُبھرے ہوئے گوشت سے خالی، گردن پتلی اور لمبی سامنے کی طرف جھکی ہوتی اور کنٹھ باہر کی طرف نکلا ہوا ہوتا ہے۔ گال پچکے ہوئے اور کنپٹی کی ہڈیاں اُبھری ہوئی ہوتی ہیں۔

یہ مرض دوسرے تن درست آدمیوں کو کس طرح لگتا ہے؟ بلغم دق کے مریض سے دوسرے تن درست آدمیوں میں اس مرض کے پہنچنے کا ذریعہ ہوا ہے۔ مریض کے بلغم میں اس مرض کے ان گنت جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ جب مریض اپنا بلغم بے احتیاطی سے اِدھر اُدھر پھینکتا ہے تو جراثیم اڑ کر ہوا میں مل جاتے ہیں اور تندرست

آدمی جب اس ہوا میں سانس لیتے ہیں تو یہ جراثیم اُن کے پھیپھڑوں میں پہنچ کر ان کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ جب مریض کھانستا، چھینکتا اور بات چیت کرتا ہے تو اس صورت میں بھی یہ جراثیم تن درست آدمی میں پہنچ جاتے ہیں۔ مریضِ دق کا جھوٹا کھانا کھانے یا جھوٹا پانی پینے یا اس کے جھوٹے برتن یا استعمال شدہ رومال استعمال کرنے سے بھی اس مرض کے جراثیم دوسرے تن درست آدمیوں کے جسم میں پہنچ سکتے ہیں۔

اگرچہ عام طور پر اس مرض کے جراثیم سانس کے ذریعہ ہی دوسرے آدمیوں میں پہنچتے ہیں لیکن کبھی کبھی کسی زخم یا خراش کے ذریعہ سے بھی یہ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔

اگرچہ دق میں مبتلا والدین کے نطفہ کے ذریعہ اس مرض کے جراثیم بچے میں نہیں پہنچتے لیکن اگر حاملہ اس مرض میں مبتلا ہو تو بچے کی پیدائش کے وقت آنول کے ذریعہ یہ جراثیم اس میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیدائش کے بعد بھی مریض والدین سے یہ جراثیم بچے کے جسم میں پہنچ کر اس کو اس مرض میں مبتلا کر سکتے ہیں۔

سل و دق کی قسمیں سل و دق کے جراثیم مختلف اعضا میں پہنچ کر اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح اس کی کئی قسمیں ہیں۔ چناں چہ جب یہ جراثیم پھیپھڑوں میں پہنچ کر ان کو یہ مرض لگا دیتے ہیں تو اس کو "پھیپھڑوں کی دق" کہتے ہیں اور جب یہ جراثیم آنتوں میں پہنچ کر ان کو بیمار کر دیتے ہیں تو اس کا نام "آنتوں کی دق" رکھتے ہیں اور جب یہ جراثیم گردن اور سینہ کی گلٹیوں میں پہنچ کر اُن کو مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں تو اُس کو "گلٹیوں کی دق" کہتے ہیں۔ اسی طرح جس عضو میں بھی یہ جراثیم اپنا عمل دخل کرتے ہیں، اسی عضو سے نسبت دے کر اس مرض کا نام رکھ دیا جاتا ہے۔

ان مختلف دقوں میں سے، جن اعضا کی دق اکثر دیکھنے میں آتی ہے، اُن کا بیان نیچے لکھا جاتا ہے۔

پھیپھڑوں کی دق

پھیپھڑوں کی دق کو انگریزی میں پلمونری ٹیوبرکلوسس (Pulmonary Tuberculosis) کہتے ہیں۔ اس مرض کو تین درجوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

پہلے درجہ کی علامتیں جب کسی شخص میں پھیپھڑوں کی دق شروع ہونے والی ہوتی ہے تو سب سے پہلے اس کی طبیعت اُداس اور دہشت زدہ رہنے لگتی ہے، وہ روز بہ روز دُبلا اور کمزور ہوتا جاتا ہے۔ تھوڑا سا چلنے پھرنے

یا کام کاج کرنے سے ہانپنے لگتا ہے، سانس لینے میں کچھ تنگی ہونے لگتی ہے، سوتے وقت یا صبح کو جاگتے وقت تھوڑی تھوڑی خشک ٹھسکہ دار کھانسی اٹھا کرتی ہے۔ کچھ دنوں کے بعد اس کھانسی میں بلغم بھی نکلنے لگتا ہے، جس میں تھوڑا سا خون ملا ہوا ہوتا ہے اور بعض مریضوں کو خون بہت زیادہ بھی آجاتا ہے۔ کھانستے وقت سینہ میں ہنسلی کی ہڈی کے نیچے درد ہوتا ہے۔ بعض مریضوں میں کھانا کھانے کے بعد کھانسی اٹھتی ہے تو کھائی ہوئی غذا قے سے نکل جاتی ہے اور عام طور پر مریض کا ہضم خراب رہتا ہے۔

اگر مریض کے نرخرے پر بھی مرض کا اثر ہو تو اس کی آواز بھرا جاتی ہے، مریض کا دل زور زور سے دھڑکتا رہتا ہے اور نبض تیز چلا کرتی ہے اور اکثر مریضوں کو شام کے وقت ہلکا ہلکا بخار ہو جاتا ہے، لیکن مرض کے شروع میں بعض مریضوں کا درجۂ حرارت نہیں بڑھتا۔ البتہ کھانا کھانے کے بعد کچھ تبخیر سی ضرور معلوم ہوتی ہے اور سر درد کرنے لگتا ہے۔

دوسرے درجہ کی علامتیں اس مرض کے دوسرے درجہ میں اوپر لکھی ہوئی سب علامتیں بڑھ جاتی ہیں، کھانسی زیادہ ہو جاتی ہے اور اس میں پہلے کے مقابلہ میں بلغم بھی زیادہ نکلنے لگتا ہے اور اس بلغم میں کبھی خون اور پیپ ملا ہوا ہوتا ہے اور یہ پانی میں ڈالنے سے نیچے بیٹھ جاتا ہے، سینہ میں درد بھی زیادہ ہو جاتا ہے، ہاضمہ خراب رہتا ہے، بھوک نہیں لگتی اور اگر کچھ بھوک لگتی ہے اور کوئی چیز کھائی جاتی ہے تو وہ اچھی طرح نہیں پچتی۔

اس درجہ مرض میں عام طور پر شام کو تھوڑی سردی لگ کر بخار ہو جاتا ہے، بعض مریضوں کو ہر وقت بخار رہتا ہے، بعض اوقات کولرزے سے تیز ہو جاتا ہے اور صبح کو پسینہ آکر اتر جاتا ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ اس درجہ میں ایک خاص علامت یہ بھی پائی جاتی ہے کہ مریض کے رخساروں پر ذرا سی سرخی آجاتی ہے۔

تیسرے درجہ کی علامتیں اس درجہ میں اوپر والی علامتیں اور زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ مریض کی عام جسمانی کمزوری بڑھ جاتی ہے وہ سوکھ کر ہڈیوں کا ڈھانچ رہ جاتا ہے۔ پیٹھ بستر سے لگ جاتی ہے، بغیر مدد کے اٹھنا بیٹھنا اس کے لیے مشکل ہو جاتا ہے، سر کے بال گرنے لگتے ہیں، ناخن سفید پڑ جاتے ہیں، پاؤں سوج جاتے ہیں، سانس لینے میں زیادہ تنگی ہونے لگتی ہے، کھانسی بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ پیپ ملے ہوئے بلغم کی مقدار بھی بڑھ جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کے زخم گہرے ہو جاتے ہیں، ہاضمہ اور کمزور ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی قے بھی آجاتی ہے۔ بخار بدستور تیز رہتا اور صبح کو پسینہ آکر اتر جاتا ہے۔

آخر کار دست آنے لگتے ہیں اور مریض نہایت کمزور ہو کر ہلاک ہو جاتا ہے۔
اس درجہ میں یہ سب علامتیں درحقیقت موت کی علامتیں ہوتی ہیں، لیکن اس کے باوجود مریض اپنی زندگی سے مایوس نہیں ہوتا اور اس کے ہوش و حواس آخری سانس تک قائم رہتے ہیں۔
مریض کی نبض عموماً دقیق، سریع اور صلب ہوتی ہے اور جس قدر یہ مرض بڑھتا جاتا ہے، نبض کی ان حالتوں میں بھی اضافہ ہوتا جاتا ہے اور ساتھ ہی نبض میں ضعف بھی بڑھتا جاتا ہے۔

انجام مرض یہ مرض بہت شدید ہو تو مریض عموماً دو تین ہفتے سے لے کر چھے ہفتے تک انتقال کر جاتا ہے، لیکن پرانا ہونے کی صورت میں جب یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے تو کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ پھیپھڑے کے مرض والے حصے میں چونے جیسی ساخت بن جاتی ہے اور اس صورت میں مریض برسوں زندہ رہتا ہے۔ اسی طرح جب یہ مرض نزلہ و زکام کے بعد لگا ہو اور ابھی پھیپھڑے میں زخم بھی نہ ہوا ہو، بخار بھی تیز نہ ہو اور شروع ہی میں مرض کا پتہ لگ جائے اور مریض کو اچھی آب و ہوا اور عمدہ علاج میسر آجائے تو اس سے عوارض میں کمی ہو کر مریض کے اچھا ہونے کی امید بندھ جاتی ہے، لیکن اس کے برخلاف جب ابتدا میں مرض کا پتہ نہ لگے اور نہ اچھی آب و ہوا اور عمدہ علاج میسر آئے تو مریض کی کھانسی بڑھ جاتی اور پھیپھڑوں میں گہرے زخم بن جاتے ہیں، بدبو دار بلغم خارج ہونے لگتا ہے یا خون زیادہ مقدار میں خارج ہو جاتا ہے، پسینہ زیادہ آنے لگتا ہے یا دست آنے لگتے ہیں، سر کے بال گرنے لگتے ہیں اور ناخن سفید پڑ جاتے ہیں تو ان حالات میں مرض کا انجام عموماً موت ہی ہوتا ہے۔

آنتوں کی دق

آنتوں کی دق کو انگریزی میں انٹس ٹائنل ٹیوبر کلوسس کہتے ہیں۔ جب دق کے جراثیم آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں تو آنتوں کی چھوٹی چھوٹی گلٹیاں سوج جاتی ہیں اور آخر میں وہ زخمی بھی ہو جاتی ہیں۔
اس قسم کی دق بڑوں کے علاوہ بچوں کو بھی ہوتی ہے۔ جب بچوں کو یہ دق ہوتی ہے تو اس کا نام دق الاطفال (سوکھا) رکھتے ہیں۔
کبھی کبھی آنتوں کی دق آنتوں ہی سے شروع ہوتی ہے، لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض کو پہلے پھیپھڑوں کی

دق لگتی ہے اور نگلے ہوئے بلغم کے ساتھ دق کے جراثیم آنتوں میں پہنچ جاتے ہیں تو وہ آنتوں کی دق میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے۔

جب یہ دق آنتوں ہی سے شروع ہوتی ہے تو مریض کا ہضم خراب ہوتا ہے، اس کو بھوک نہیں لگتی، ریاح زیادہ بننے لگتے ہیں، جن کی وجہ سے پیٹ پھولا رہتا ہے اور پیٹ میں گڑگڑاہٹ ہوتی رہتی ہے، درد بھی رہنے لگتا ہے۔ اگر یہ مرض چھوٹی آنتوں میں ہو تو مریض کو عموماً قبض ہی رہتا ہے، دست بہت کم آتے ہیں، لیکن جب یہ مرض نیچے بڑی آنتوں تک پہنچ جاتا ہے تو دست بھی آنے لگتے ہیں اور جب آنتوں کی سوجی ہوئی گلٹیاں پک کر پھوٹ جاتی ہیں تو دستوں کے ساتھ خون اور پیپ بھی نکلنے لگتے ہیں۔

اگر آنتوں کی دق میں مریض کے پیٹ کو ٹٹول کر دیکھا جائے تو سوجی ہوئی گلٹیوں کا پتہ انگلیوں سے بھی لگ جاتا ہے۔

آنتوں کی دق میں شروع میں مریض کو بخار نہیں ہوتا، بلکہ پہلے کچھ دنوں تک ہضم خراب رہتا ہے اور پیٹ میں درد ہوا کرتا ہے، اس کے بعد مریض کو بخار بھی ہونے لگتا ہے، جو عموماً دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بڑھنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ بڑھ کر شام تک تیز ہو جایا کرتا ہے اور پھر پسینہ آکر صبح کو بالکل اتر جاتا ہے۔

آنتوں کی دق میں مریض کے جسم کا دبلا پن اور کمزوری پھیپھڑوں کی دق کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتی ہے، دل کمزور ہو جاتا ہے، گردے بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور مریض سوکھ کر ہڈیوں کا پنجرہ رہ جاتا ہے۔ آخر کار وہ بہت کمزور ہو کر مر جاتا ہے۔

آنتوں کی دق میں مریض کی نبض جس قدر تیز چلتی ہے، اُس قدر بخار نہیں ہوتا۔

گلٹیوں کی دق

گلٹیوں کی دق کو انگریزی میں "گلینڈیولر ٹیوبر کلوسس" کہتے ہیں۔ یہی مرض خنازیر اور کنٹھ مالا کے نام سے مشہور ہے اور کسی کسی جگہ اسی کو "انجیر بیل" اور "ہجیراں" بھی کہا جاتا ہے۔

خنازیری گلٹیاں بچپن ہی میں سوج جاتی ہیں۔ بعض بچوں میں ایک ہی گلٹی ہوتی ہے اور بعض کے کئی گلٹیاں نکل آتی ہیں۔ بعض کے صرف گردن میں نکلتی ہیں، لیکن بعض کے گردن کے علاوہ سینے میں بھی نکلتی ہیں، یہ

گلٹیاں مدت تک قائم رہتی ہیں۔ پکنے میں نہیں آتیں۔ اگر کوئی گلٹی مناسب علاج سے گھل جاتی یا پک کر پھوٹ جاتی ہے تو اس کے بعد دوسری گلٹی نکل آتی ہے اور جوانی میں بھی یہ سلسلہ چلتا رہتا ہے، لیکن جوانی کے بعد یہ گلٹیاں بہت کم ہی نکلتی ہیں۔

ان گلٹیوں کو اگر ٹٹول کر دیکھا جائے تو یہ کھال کے نیچے اِدھر اُدھر پھسلتی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ ان میں درد نہیں ہوتا، اگر ہوتا بھی ہے تو بہت کم، غرض کہ سوائے اس کے کہ ان کی وجہ سے گردن بدنما ہو جاتی ہے اور کوئی تکلیف نہیں ہوتی، لیکن جب یہ گلٹیاں بڑھ جاتی ہیں اور پک کر پھوٹتی ہیں تو ان سے ایک خاص قسم کا مواد سفید گاڑھا سا نکلتا ہے اور ان کا زخم ناصور کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور مدت تک بہتا رہتا ہے۔

اگرچہ شروع میں ان گلٹیوں کے ساتھ بخار بالکل نہیں ہوتا، لیکن جب یہ پکنے لگتی ہیں تو بعض مریضوں کو بخار بھی رہنے لگتا ہے، جو دق کے بخار سے ملتا جلتا ہوتا ہے، ساتھ ہی ہضم خراب ہوتا ہے، بھوک نہیں لگتی اور قبض رہنے لگتا ہے اور عام جسمانی کمزوری بڑھ جاتی ہے۔

کبھی کبھی ان گلٹیوں کے جراثیم مریض کو پھیپھڑوں کی دق بھی پیدا کر دیتے ہیں۔

ہڈیوں کی دق

ہڈیوں کی دق کو انگریزی میں بون ٹیوبرکلوسس یا بون ٹی۔ بی کہتے ہیں۔

جب دق کے جراثیم ہڈیوں میں پہنچ جاتے ہیں تو ہڈیوں کو بھی یہ مرض لگ جاتا ہے۔ ہڈیوں میں یہ مرض لمبی ہڈیوں (جیسے ران اور پنڈلی کی ہڈیاں) کے اوپری سروں سے شروع ہوتا ہے اور کبھی یہ مرض ریڑھ کی ہڈی میں بھی ہو جاتا ہے، کبھی یہ جراثیم ہڈیوں سے قریب کے جوڑوں میں پہنچ جاتے ہیں اور بعض اوقات پہلے پہل جوڑوں میں یہ جراثیم پہنچتے اور پھر ہڈیوں کے سرے میں پہنچ جاتے ہیں۔

جب یہ مرض کسی ہڈی میں شروع ہوتا ہے تو سب سے پہلے اس ہڈی کی اوپری جھلی پر اثر ہوتا ہے، پھر آہستہ آہستہ یہ مرض خاص ہڈی کے جسم میں داخل ہو کر ہڈیوں کے گودے تک جا پہنچتا ہے، وہاں پیپ پیدا ہو جاتی اور ہڈی گلنے سڑنے لگتی ہے۔ جب یہ مرض ریڑھ کی ہڈی میں ہوتا ہے تو وہاں بھی ایسا ہی ہوتا ہے،

ریڑھ کے مہروں پر دباؤ پڑنے سے ریڑھ کے ستون میں ٹیڑھا پن آجاتا ہے اور مریض کمر کو سیدھا کرکے نہیں چل سکتا اور نہ وہ نیچے جھک کر اپنے پاؤں کو آسانی سے ہاتھ سے چھو سکتا ہے۔

اس مرض کی وجہ سے ہڈی بھربھری ہوجاتی ہے، معمولی چوٹ سے جھٹ ٹوٹ جاتی ہے۔ ہڈی میں تھوڑا درد بھی ہوتا ہے، ہڈی کے جس حصہ میں یہ مرض ہوتا ہے، وہاں سوجن ہوتی ہے اور اگر مرض لمبی ہڈیوں میں ہو تو ان کے جوڑ آسانی سے ہل جل نہیں سکتے۔

اس مرض کے آخری درجہ میں جب کہ ہڈیوں میں پیپ پیدا ہوجاتی ہے تو وہ پیپ خود بخود اپنا راستہ بناکر بہنے لگتی ہے اور عرصہ تک بہتی رہتی ہے یہی "ہڈیوں کا ناصور" کہلاتا ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ مریض کو ہلکا بخار بھی ہوتا ہے، ہضم خراب ہوتا ہے اور عام جسمانی کمزوری دن بہ دن بڑھتی رہتی ہے، کچھ مریضوں کو شروع میں بخار بالکل نہیں ہوتا، صرف کمزوری ہوتی ہے۔

سِل و دق سے محفوظ رہنے کی تدبیریں اس مرض سے محفوظ رہنے کی سب سے پہلی اور بہتر تدبیر یہ ہے کہ جسم میں اس مرض کی استعداد ہی نہ پیدا ہونے دی جائے۔ اگر انسان ہر طرح تن درست ہو اور اس کی جسمانی طاقت صحیح حالت میں ہو تو اس میں اس مرض کی استعداد نہیں پیدا ہوتی، لیکن جب کوئی شخص حفظ صحت کے اصول کی پابندی نہیں کرتا اور بے اعتدالی کی زندگی گزارتا ہے تو اُس کی تن درستی کو گھن لگ جاتا ہے اور جسمانی قوتیں کمزور پڑجاتی ہیں۔ اس لیے ہر شخص کو اُن اسباب سے بچنے کی کوشش کرنی چاہیے، جو جسم میں اس مرض کی استعداد پیدا کرتے ہیں (یہ اسباب پچھلے صفحوں میں بیان ہوچکے ہیں) اور ان اسباب سے بچنے کے لیے حفظ صحت کے اصول کی پابندی ضروری ہے۔ چنانچہ پاک صاف کھلی جگہ رہیں، جہاں روشنی اور صاف ہوا آزادی کے ساتھ آئے۔ گنجان آبادی، تنگ و تاریک اور گیلے سیلے مکانوں میں رہنے سے تن درستی قائم نہیں رہتی اور سل و دق جیسا جان لیوا مرض لگ جانے کا خطرہ ہر وقت رہتا ہے۔

آپ ہمیشہ خوش و خرم رہیں۔ رنج و غم، فکر اور پریشانی کو پاس نہ پھٹکنے دیں، جسمانی و دماغی محنت میں اعتدال کا خیال رکھیں۔ اتنی محنت نہ کریں کہ بدن تھک کر چور ہوجائے۔

آپ رات کو زیادہ دیر تک نہ جاگیں۔ رات کے دس بجے تک آرام سے بستر پر لیٹ جائیں اور بھرپور نیند

کے لیے کوشش کریں اور صبح کو سورج نکلنے سے پہلے ہی سو کر اُٹھ جائیں۔

جس کمرہ میں آپ سوئیں، اُس کی کھڑکیاں اور روشن دان کھُلے رکھیں، گرمی ہو یا سردی مُنھ کو ڈھک کر نہ سوئیں۔

غذائیں ایسی کھائیں، جو سادہ، جلد ہضم ہونے والی اور جسم کو طاقت دینے والی ہوں، جیسے دودھ، مکھن، ادھ پکا انڈا، مونگ کی دال، گھیا (لوکی)، ٹنڈا، توری، پرول، شلجم، چقندر، ساگ پالک اور ساگ تھوا یہ سبز ترکاریاں خالی پکا کر چپاتی سے کھائیں۔ اگر ہضم کمزور ہو تو اُبلی ہوئی ترکاریاں اور گوشت کا شوربا استعمال کریں۔ تازہ میٹھے پھل مثلاً انگور، سیب، سنترہ، کیلا وغیرہ کھائیں۔

دودھ کو ہمیشہ جوش دے کر پیا جائے۔ سبز ترکاریوں کو اچھی طرح دھو کر اور گلا کر کھایا جائے۔ گوشت تندرست جوان جانور کا ہونا چاہیے اور اس کو خوب پکا کر کھایا جائے۔ مُرغ کے چوزوں اور دوسرے پرندوں کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

ان میں سے جو بھی غذا کھائی جائے، اپنی قوت ہضم کا خیال رکھتے ہوئے کھائیں۔ پیٹ کو زیادہ بھرنے سے ہضمہ خراب ہو جاتا ہے۔

کثرت مباشرت سے پرہیز کریں، خیالات کو پاک وصاف رکھیں اور کوئی نشہ والی چیز جیسے شراب، بھنگ، چرس اور گانجہ استعمال نہ کریں۔ شراب نوشی اور تمباکو نوشی سے بھی پرہیز کریں اگر بالکل نہ چھوڑ سکیں تو اس میں کمی ضرور کر دیں۔

سل ودق کے مریض کے لیے ضروری ہدایات

سل کے مریض کو دوسرے تن درست آدمیوں سے الگ رکھیں، دوسرے آدمیوں کو آزادی سے اُس کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے اور ملنے جُلنے سے روک دیں۔ اس کا جھوٹا کھانا، جھوٹا پانی اور جھوٹے برتن استعمال نہ کریں، اس کے کپڑے بھی دوسرے لوگ کام میں نہ لائیں۔ مریض کو فرش اور دیوار پر تھوکنے سے منع کر دیں، اُگال دان یا ایسے برتن میں تھوکنے کو کہیں، جس میں راکھ ڈالی گئی ہو اور پھر اس تھوکے ہوئے بلغم کو گڑھا کھود کر دبا دیں۔ اگر بیوی یا شوہر میں سے کوئی اس مرض میں مبتلا ہو تو ان کو جنسی تعلقات قائم کرنے بلکہ پاس سونے یا بوسہ لینے سے روک دیں۔ بیمار ماں کا دودھ بچّے کو نہ پلائیں اور نہ بچّہ کو بیمار ماں کے پاس رکھیں۔

سل ودق کا علاج

اس مرض کا کامیاب اصول علاج یہ ہے کہ مریض کی عام تن درستی کو بحال کیا جائے اور اس کی جسمانی طاقت کو بڑھا کر اس کے جسم کی قوت مدافعت کو بڑھا دیا جائے اور جسم میں موجود جراثیم کی بڑھوتری کو

مدد کنے اور اُن کو ہلاک کرنے کی تدبیریں کی جائیں۔ اس اصول کے ماتحت اس مرض کا علاج دو طریقوں سے کیا جاتا ہے

(۱) تدبیروں سے (۲) دواؤں سے۔

سِل ودق کا علاج تدبیروں سے۔ سِل ودق کے علاج میں تدبیروں کو بڑی اہمیت حاصل ہے، بلکہ درحقیقت اس مرض میں کامیابی کا دارو مدار زیادہ تر تدبیروں پر ہی ہے۔ اس لیے ہم نیچے وہ تدبیریں لکھتے ہیں۔

رہنا سہنا اگر ممکن ہو تو سِل ودق کے مریض کو کسی سینی ٹوریم میں رکھا جائے۔ سینی ٹوریم اُن ہسپتالوں کو کہتے ہیں، جو کھلے اچھے پہاڑی مقامات پر قائم ہیں۔ ان میں صرف سِل ودق کے مریضوں کو رکھا جاتا اور ان کا مناسب علاج کیا جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے سینی ٹوریم میں مریض کو داخل نہ کیا جا سکے تو بطور خود کسی اچھے پہاڑی مقام پر رہنے کا انتظام کیا جائے یا سمندر کے قریب کسی مناسب جگہ پر بود و باش اختیار کی جائے، لیکن اگر مالی مشکلات رکاوٹ ہوں تو اپنے قصبے یا گاؤں کے قریب آبادی سے الگ چھپر وغیرہ میں رہنے کا بندوبست کریں اور اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو اپنے ہی مکان کی چھت پر یا کسی ہوادار کمرے میں مریض کو رکھنے کا انتظام کریں۔

غذائیں بود و باش کے مناسب انتظام کے بعد سِل ودق کے مریض کے لیے مناسب غذاؤں کا انتظام ضروری ہے۔

سِل ودق کے مریض کو ہمیشہ ایسی غذائیں دی جائیں، جو سادہ ہوں، جلد ہضم ہونے والی ہوں اور بدن میں طاقت بھی پیدا کریں اور جو بھی غذا دی جائے وہ مقدار میں اتنی ہونی چاہیے کہ مریض اس کو اچھی طرح ہضم کر سکے۔

مریض دق کے لیے دودھ سب سے اچھی غذا ہے۔ سب سے بہتر دودھ گدھی کا ہے اور پھر بکری کا۔ لیکن اگر ان میں سے کوئی بھی نہ ملے تو تن درست گائے کا دودھ پلایا جائے اور اگر کسی وجہ سے اس کا بھی انتظام نہ ہو تو پھر بھینس کا دودھ بھی پلا سکتے ہیں۔

مریض کو اس کے ہضم کے مطابق روزانہ مختلف وقتوں میں سیر ڈیڑھ سیر تک دودھ پلایا جائے۔ دودھ کو ہمیشہ صاف ستھرے برتن میں جوش دے کر پلانا چاہیے۔ اگر پرہیز نہ ہو تو دودھ میں انڈا پھینٹ کر پلا سکتے ہیں۔ یا نیم برشت (ادھ اُبلا) انڈا کھلا کر اوپر سے دودھ پلائیں۔

آنتوں کی دق میں جب کہ مریض کو دست آرہے ہوں یا دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو اسے تازہ دہی اور لسی

دے سکتے ہیں۔ ملائی اور مکھن بھی ہضم کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ آش جو، ساگو دانہ، اراروٹ اور دلیہ مناسب غذائیں ہیں۔ اچھی قسم کے بسکٹ اور ڈبل روٹی دودھ کے ساتھ کھانا بھی ٹھیک ہے۔

اگر مریض گوشت کھاتا ہو تو اُس کے لیے بکری، مرغ کے چوزوں، تیتر، بٹیر اور تلیر کا گوشت یا اُن کا شوربا اور یخنی، ادھ پکا انڈا اور تازہ مچھلی اور ہڈیوں کا گودا اچھی اور قوت دینے والی غذائیں ہیں۔

سبز ترکاریوں اور ساگ پات میں سے گھیا (لوکی)، ٹنڈے، تُرئی، پرول، شلجم، چقندر، ساگ پالک، ساگ خرفہ اور ساگ بتھوا مناسب ہیں۔ ان کو خالی پکوا کر کھائیں یا گوشت کے ساتھ پکوا کر استعمال کریں۔

دالوں میں سے مونگ اور ارہر کی دالیں اچھی ہیں۔

روٹی گیہوں کی کھانی چاہیے۔ چپاتی کی شکل میں ہو یا پُھلکے کی۔ اس کے علاوہ ڈبل روٹی کے توس آگ پر سینک کر ترکاری یا گوشت کے شوربے میں بھگو کر کھا سکتے ہیں۔ کبھی کبھی عمدہ قسم کے چاول شوربے یا ترکاریوں اور دال کے ساتھ کھانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

پھلوں میں سے تازہ میٹھے پھل مناسب ہیں، جیسے انگور، سیب، سنترہ، موسمی، کیلا وغیرہ۔ ان کے علاوہ خربوزہ، تربوز، انجیر اور پپیتہ بھی کھا سکتے ہیں۔ دیر میں ہضم ہونے والی قابض اور بادی غذا ہرگز نہ کھائیں۔ لال مرچ، گرم مسالہ اور دوسری گرم و خشک چیزیں بھی سِل ودِق میں مناسب نہیں ہیں۔

شراب، بھنگ، چرس اور گانجا ہرگز استعمال نہ کریں۔ چائے اور قہوہ بھی نہ پییں۔ حقہ، سگرٹ اور بیڑی سے بھی بچنا چاہیے۔

عوارض نفسانیہ سِل ودِق کے مریض کو ہر وقت خوش وخرم رکھنے کی کوشش کی جائے اور اُسے ہر قسم کے رنج وغم، فکر و پریشانی اور غصہ سے محفوظ رکھا جائے۔

صفائی صفائی خود مریض کے لیے اور اس کے تیمارداروں اور کُنبہ کے لیے نہایت ضروری ہے۔ مکان کی صفائی کے ساتھ ساتھ مریض کے جسم اور کپڑوں کو صاف سُتھرا رکھا جائے۔ موسم اور مریض کی خواہش کے مطابق اس کو روزانہ ٹھنڈے پانی یا ہلکے گرم پانی سے نہلائیں۔ نہلاتے وقت مریض کے جسم کو ہوا لگنے سے بچائیں۔ نہلانے کے بعد جسم کو تولیے سے خشک کریں اور اس کے بعد موسم کے مطابق صاف سُتھرے کپڑے

پہنائیں۔ اگر مریض کمزور ہو تو نہلانے کے بجائے صاف تولیے کو گرم پانی میں بھگو کر سارے جسم کو پونچھ دینا چاہیے۔

ورزش سل ودق کے مریض کے لیے سکون و آرام سے بستر پر لیٹے رہنا ہی مناسب ہے، لیکن اگر مریض کی طاقت اچھی ہو تو اس کو کسی دریا یا نہر کے کنارے، پارک یا سرسبز میدان اور سرسبز کھیتوں میں سیر و تفریح کی اجازت دی جا سکتی ہے، وہ بھی اتنی دیر کہ تھکن نہ ہو۔ اگر چلنے پھرنے سے کھانسی بڑھ جائے یا خون آتا ہو تو ایسی حالت میں مریض کا بستر پر آرام کرنا ہی بہتر ہے۔

نیند اس مرض میں مریض کے لیے نیند بہت ضروری ہے۔ جب نیند آنے لگے تو فوراً بستر پر آنکھ بند کر کے لیٹ جانے کی ہدایت کریں اور اس کے پاس کسی طرح کا شور و غل نہ ہونے دیں۔ اگر مریض صبح کو سورج نکلنے کے بعد بھی سوتا ہے تو اس کو نہ جگائیں۔

جنسی میل جول سل ودق کے مریض کے لیے جنسی میل جول کو قائم رکھنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ اس سے عام جسمانی کمزوری پیدا ہوتی اور مرض کے بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔ جنسی میل جول کے علاوہ کوئی دوسری غلط کاری بھی نہیں ہونی چاہیے۔ اس سے بھی نقصان پہنچتا ہے۔

بعض مریضوں کو کثرت احتلام کی شکایت ہوتی ہے۔ اگر ایسے مریض کو خیالات کے پاکیزہ رکھنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی ہضم کی بھی اصلاح کی جائے۔ رات کو دودھ نہ پلایا جائے تو یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

سل ودق کا علاج دواؤں سے سل ودق کا علاج دواؤں سے معالج کے مشورہ ہی سے کیا جا سکتا ہے۔ اس لیے جہاں تک جلد ممکن ہو کسی ہوشیار تجربہ کار معالج کی طرف رجوع کیا جائے، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کر کے فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے:

پھیپھڑوں کی دق میں بانسے یعنی اڑوسے کے پتے اور گلو سبز ایک ایک تولے کر ڈیڑھ پاؤ پانی میں ہلکی آگ پر جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان لیں اور شہد خالص دو تولے ملا کر روزانہ صبح و شام پلائیں۔ سل و دق میں مفید ہے۔ بخار اور کھانسی دونوں کو دور کرتا ہے۔ یہ دوائیں کم از کم دو ہفتے تک دیں۔

بانسے کے سبز پتوں کو کوٹیں، کوٹتے وقت تھوڑا تھوڑا پانی چھڑکتے رہیں، اس کے بعد ان کا رس نچوڑ لیں۔ اب اگر یہ رس ڈیڑھ پاؤ ہو تو اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین

چار بار چٹائیں۔ سِل و دق کے علاوہ دوسری قسم کی کھانسی میں بھی مفید ہے۔

بانسے کے پھول پاؤ سیر لے کر تین پاؤ کھانڈ ملا کر ایک مرتبان میں بھر کر رکھیں، دوسرے تیسرے روز چمچے اُلٹے پلٹتے رہیں۔ ایک ہفتہ میں یہ بانسے کے پھولوں کا گل قند تیار ہو جائے گا۔ دو دو تولے صبح و شام کھائیں۔ اس کے کھانے سے کھانسی کو فائدہ ہوگا اور اگر خون آتا ہوگا تو وہ بھی رُک جائے گا۔

اگر پھیپھڑوں سے خون آرہا ہو تو گیرو، سیل کھڑی، کتیرا ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر شہد یا کسی شربت میں ملا کر چٹائیں اور ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین بار دیں۔

تخم خرفہ دو تولے، نوشادر چھ ماشے کو ایک مٹی کے سکورے میں رکھ کر دوسرے سکورے سے ڈھک دیں اور دونوں کے کناروں کو ملتانی مٹی سے بند کر کے پانچ سیر جنگلی اپلوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوا کو نکال لیں اور باریک پیس کر رکھیں۔ چھ چھ رتی یہ دوا شہد میں ملا کر دن میں تین چار بار چٹائیں، پھیپھڑوں سے آنے والا خون اس کے استعمال سے رُک جاتا ہے۔

آنتوں کی دق کا علاج

آنتوں کی دق میں یہ دوا استعمال کریں :

(۱) ہری مکو اور ہری کاسنی کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی نچوڑیں اور پانچ پانچ تولے یہ پانی لے کر آگ پر رکھیں۔ جب ذرا جوش آکر یہ پانی پھٹ جائے تو اس کو چھان لیں اور ہلکا گرم مریض کو پلائیں۔

اگر مریض کو قبض ہو تو مغز املتاس ایک تولہ اسی پانی میں گھول دیں۔

(۲) مغز املتاس چار تولے کو ہری مکو کے پانی میں پیس کر پیٹ پر ہلکا گرم لیپ کریں۔

(۳) اگر مریض کو دست آرہے ہوں اور دستوں کے ساتھ خون اور پیپ بھی ہو تو بر ال اور گوند کیکر ہر ایک چھ ماشے کو پیس کر صبح و شام چار چار رتی پانی سے دیں اور کافور ایک تولہ کو رکٹی فائڈ اسپرٹ چار تولہ میں ڈال کر رکھیں، جب کافور اسپرٹ میں حل ہو جائے تو پانچ پانچ قطرے دو تولے پانی میں ملا کر کھانا کھانے کے بعد پلائیں۔

اگر کوئی بچہ آنتوں کی دق (دق الاطفال۔ سوکھا) کا مریض ہو تو اس کے لیے نیچے لکھی ہوئی دوائیں خصوصیت سے مفید ہیں۔

(۱) گو ما بوٹی کو پیس کر ٹکیہ بنائیں اور بچہ کے سر پر تالو کی جگہ تھوڑا نرم گد رکھ کر اس پر یہ ٹکیہ رکھ کر رات

کو باندھ دیں، صبح کو کھول دیں۔ اگر بچہ واقعی سوکھے کا مریض ہوگا تو گرد بہانے نام رہ جائے گا اور وہاں باریک باریک کیڑوں جیسی چیز ملے گی اس کو دور کردیں، چند روز برابر یہ عمل کرنے سے بچہ اچھا ہو جائے گا۔

(۲) ایک انڈے کی زردی ہتھیلی پر رکھ کر اس پر بچے کو اس طرح بٹھائیں کہ اس کی مقعد زردی پر ہو۔ اگر بچہ اس مرض میں مبتلا ہوگا تو زردی مقعد کے راستے چڑھ جائے گی، آٹھ دس دن یہی عمل کیا جائے تو بچہ تن درست ہونے لگتا ہے۔

گلٹیوں کی دق یعنی کنٹھ مالا کا علاج

یہ ہے کہ اگر اس کے ساتھ بخار بھی رہتا ہو تو اوپر لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں اور گلٹیوں کو گھلانے یا زخمی گلٹیوں کو اچھا کرنے کے لیے نیچے لکھی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔ اگر گلٹیوں کے ساتھ بخار وغیرہ نہ ہو تو اس صورت میں بھی انھیں دواؤں کا مقامی استعمال مفید ہے۔

(۱) بارہ سنگھے کے سینگ کے ٹکڑے دو تین تولے لے کر ایک مٹی کے کوزے میں ڈالیں اور پھر اس میں گھیکوار کے پتوں کا لُعاب دار گودا پانچ چھے تولے ڈال مُنھ بند کردیں اور پانچ چھے سیر اُپلوں کی آگ میں رکھیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نکال لیں۔ بارہ سنگھے کے سینگ کے ٹکڑے سفید رنگ کا کشتہ ہو جائیں گے۔ ان کو پیس کر شیشی میں رکھیں۔

یہ تیار شدہ دوا چھے ماشے لے کر پانی سے دھوتے ہوئے گائے کے گھی دو تولے میں ملا کر گلٹیوں پر دو ہفتے برابر لگاتے رہیں، گلٹیاں گھل جائیں گی۔

(۲) پیلو کے پتے اونٹ کے پیشاب میں پیس کر چند روز برابر لگاتے رہنے سے گلٹیاں گھل جاتی ہیں۔

(۳) ناگ پھنی کے پھل (جو اودے رنگ کے اور مزے میں کھٹے ہوتے ہیں) روزانہ دو چار عدد کھائیں اور انھیں کو پیس کر گلٹیوں پر لگائیں۔ کنٹھ مالا کے لیے مفید دوا ہے۔

(۴) تخم سرس بیس تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ اس کے بعد شہد خالص ساٹھ تولے کو ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب شہد میں جوش آجائے تو اس کا میل کچیل صاف کریں، پھر آگ سے اُتار کر سفوف ملا کر ایک مرتبان میں رکھیں اور چالیس دن کے بعد استعمال کریں۔ خوراک ایک تولہ روزانہ۔ کنٹھ مالا کی گلٹیوں کا نکلنا اس سے

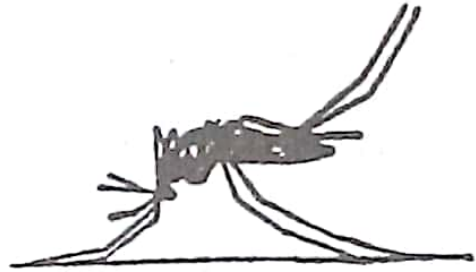
بند ہوجائے گا اور جو نکل چکی ہوں گی وہ گھل جائیں گی۔

(۵) اگر کنٹھ مالا کی گلٹیاں پک کر پھوٹ جائیں اور کسی طرح اچھی نہ ہوں تو چھپکلی تین عدد نیم کے تیل پاؤ سیر میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب چھپکلیاں جل جائیں تو گائے یا بیل کے سینگ کی راکھ دو تولے، خشک چمڑے کی راکھ دو تولے ملا کر خوب گھوٹیں، یہاں تک کہ مرہم سا بن جائے۔ روزانہ زخم کو نیم کے پتوں کے جوشاندے سے دھو کر یہ مرہم کپڑے پر لگا کر زخم پر لگا دیں۔

(۶) بسکھپرے کی جڑ کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ایک ایک ماشہ صبح و شام پانی سے کھلائیں اور اسی کو پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

اگر کنٹھ مالا کی گلٹیاں دواؤں کے استعمال سے نہ گھلیں تو ان کو بذریعہ اپریشن نکلوا دینا چاہیے۔

ملیریا (موسمی) بخار

ملیریا بخار (جاڑا بخار) برسات کے آخر میں پھیلتا ہے، جس سال بارشیں زیادہ ہوتی ہیں اس کا زور زیادہ ہوتا ہے۔ نشیبی، سیلے علاقوں میں یہ بارہ مہینے رہتا ہے۔ اس بخار کو پھیلانے کا سبب خاص قسم کے جراثیم ہیں جو خاص قسم کے مچھروں کے کاٹنے سے انسان کے بدن میں پہنچ کر اس کو اس بخار میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

ملیریا بخار باری سے آتا ہے، جس بخار کی باری روز آتی ہے وہ "روزانہ بخار" کہلاتا ہے اور جس بخار کی باری تیسرے روز آتی ہے اس کو "تیا" اور جو چوتھے روز آنے والے کو "چوتھیا" کہتے ہیں۔

ملیریا بخار کبھی کبھی ہر وقت بھی چڑھا رہتا ہے، اس کو لازمی اور دائمی بخار کہا جاتا ہے۔

جب اس بخار کی باری آنے والی ہوتی ہے تو مریض کی طبیعت سست ہو جاتی ہے، انگڑائیاں اور جمائیاں آنے لگتی ہیں اور تمام بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ جاڑا لگتا ہے، دھوپ میں یا آگ کے پاس بیٹھنے کو جی

چاہتا ہے، آخر کار جاڑا اتنا لگتا ہے کہ مریض لحاف اوڑھنے پر مجبور ہو جاتا ہے، اس کے دانت بجنے لگتے ہیں اور سارا جسم کانپنے لگتا ہے۔ کچھ دیر یہ حالت رہنے کے بعد گرمی سی لگتی ہے، لحاف یا جو کپڑا مریض اوڑھے ہوتے ہوتا ہے اُس کو اُتار پھینکتا ہے، بار بار پانی مانگتا ہے، متلی اور قے ہوتی ہے، تمام بدن گرمی سے جلتا ہوا معلوم ہوتا ہے، بے چینی بڑھ جاتی ہے۔ بعض مریض بکواس کرنے لگتے ہیں۔ یہ حالت چار پانچ گھنٹے رہنے کے بعد پہلے پیشانی پر پسینہ آتا ہے اور آہستہ آہستہ تمام جسم پسینہ سے شرابور ہو کر بخار اُتر جاتا ہے، لیکن مریض نہایت کمزوری محسوس کرتا ہے۔

ملیریا بخار سے بچنے کی تدبیریں ملیریا بخار سے بچنے کے لیے صفائی بڑی ضروری ہے۔ مکان کو صاف ستھرا رکھیں، اس میں کوڑا کرکٹ اور گھاس پھونس جمع نہ ہونے دیں اور مکان کے صحن میں کسی طرح کی گندگی یا پانی نہ پھینکا جائے اور مکان میں یا مکان کے آس پاس پانی اکٹھا نہ ہونے دیں۔ مکان میں گندھک اور گوگل کی دھونی دیں یا اگربتی جلائیں، لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو تو صحن میں نیم کے پتے جلائیں، اس کے دھوئیں سے مکان کے تمام مچھر بھاگ جائیں گے۔

جوہڑ، تالاب اور گڑھوں میں جہاں پانی جمع رہتا ہو مٹی کا تیل چھڑکوا دیں۔ اس سے مچھروں کے انڈے بچے ختم ہو جائیں گے۔

رات کو سوتے وقت مچھر دانی لگا کر سوئیں۔ لیکن دیہات میں سب آدمی ایسا نہیں کر سکتے، اس لیے رات کو چھت پر سوئیں تو بہتر ہے۔

یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ ہضم کی خرابی اور قبض سے اس مرض میں مبتلا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اس لیے ہاضمہ کو درست رکھیں اور قبض نہ ہونے دیں۔ غذا ہضم کے مطابق کھائیں۔ قبض کرنے والے اور بادی کھانوں سے پرہیز کریں۔ غذا کے ساتھ لیموں کا رس یا سرکہ استعمال کریں یا انار دانہ اور املی کی چٹنی کھائیں۔

جب اس بخار میں مبتلا ہو جائیں تو اس کو دور کرنے کے لیے نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

(۱) مریض کو پہلے ہلکا سا جلاب دیں۔ جب پیٹ صاف ہو جائے تو دوسرے دن بخار چڑھنے یا باری آنے سے پہلے کونین پانچ گرین کی ایک ایک ٹکیہ تین تین گھنٹے کے بعد دیں۔

(۲) کرنجوہ کے پتے ایک تولہ، کالی مرچیں سات عدد پانی میں پیس چھان کر چند روز پلانے سے بھی ملیریا بخار دور ہو جاتا ہے۔

(۳) تلسی کے پتے ایک تولہ، کالی مرچیں سات عدد پانی میں پیس چھان کر چند روز پلانے سے جاڑا بخار جاتا رہتا ہے۔

(۴) پان میں کھانے کا چونا تین ماشے، پانچ تولے پانی میں گھول لیں اس کے بعد اس میں ایک لیموں نچوڑ دیں تھوڑی دیر کے بعد اوپر کا صاف نتھرا ہوا پانی لے کر اس وقت پلائیں جب جاڑا بخار آنے والا ہو۔ اگر پہلے روز کے استعمال سے جاڑا بخار نہ رکے تو دوسرے تیسرے روز پلائیں۔ چوتھیا بخار کے لیے یہ خاص طور پر مفید ہے۔

(۵) پھٹکری بھون کر باریک پیس کر رکھ چھوڑیں۔ جاڑا بخار سے چار گھنٹے پہلے چار چار رتی پھٹکری تھوڑی کھانڈ ملا کر دو دو گھنٹے کے وقفہ سے دو بار کھلائیں۔ جاڑا بخار نہیں آتا۔

(۶) تخم پلاس پاپڑہ (ڈھاک کے بیج) لے کر ان کا اوپری سُرخ چھلکا دور کر یں اور برابر وزن مغز کرنجوہ ملا کر باریک پیس چھان کر پانی میں گوندھیں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بخار خواہ روزانہ ہو یا تیا یا چوتھیا۔ اس کی آمد سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے وقفہ سے دو بار دیں۔ بخار نہیں آئے گا۔ اگر آئے گا تو ہلکا ہو گا۔ متواتر تین روز کے استعمال سے بالکل موقوف ہو جائے گا۔

اگر قبض ہو تو اس کو دور کرنے کے لیے پہلے سنا کی سات ماشہ، سونف پانچ ماشے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ اس کے بعد جاڑا بخار کی کوئی دوا دیں۔

جاڑا بخار سے پہلے کوئی غذا کھانے کے لیے نہ دیں۔

چیچک

چیچک ایک سخت لگنے والا وبائی مرض ہے، جو ایک سے دوسرے کو لگ جاتا ہے، اس میں پہلے تیز بخار ہوتا ہے، پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ بچہ نہایت بے چین ہوتا ہے، ناک کو بار بار نوچتا ہے۔ دن میں اونگھ رہتی ہے اور رات کو ڈراؤنے خواب دیکھ کر چونک پڑتا ہے۔ اگر بچہ سیانا ہوتا ہے تو وہ بڑبڑاتا اور بہکی بہکی باتیں کرتا ہے۔

آخر کار تین روز کے بعد بخار تو ہلکا ہو جاتا ہے لیکن اس کے جسم پر خاص قسم کے دانے نکل آتے ہیں، جو زیادہ تر چہرے اور ہاتھوں پر ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات اتنی کثرت سے نکلتے ہیں کہ بدن کا کوئی حصہ بھی ان سے خالی نہیں رہتا۔ اگر علاج میں کوئی خرابی نہ ہو تو اِن دانوں میں پیپ پڑنے کے بعد دسویں گیارھویں روز یہ دانے مرجھانے لگتے ہیں اور چودھویں روز تک اُن پر کھرنڈ بندھ جاتے ہیں، بخار اُتر جاتا ہے اور اس کے بعد آہستہ آہستہ کھرنڈ اُتر کر مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

اگر چیچک کے دانے ایک دوسرے پر چڑھے ہوئے ہوں یا اچھی طرح نہ اُبھریں یا دانوں کی رنگت کالی ہو اور بخار کی تیزی سے مریض کے ہوش وحواس درست نہ رہیں تو خراب علامت سمجھی جاتی ہے۔

چیچک سے محفوظ رہنے کی تدبیریں چیچک سے محفوظ رہنے کے لیے بچّہ کو تین چار مہینہ کی عمر میں ٹیکہ لگوایا جائے، بہ شرطیکہ بچّہ کی عام تن درستی اچھی ہو۔ ٹیکہ لگوانے کے بعد اس کو رگڑ سے بچانے کے لیے بچّے کے کرتے یا قمیص کی آستینیں کاٹ دیں یا اس کو اوپر چڑھائے رکھیں اور اس بات کی خاص نگرانی رکھیں کہ بچّہ ٹیکہ کو کھجانے نہ پائے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے تیسرے روز ٹیکہ کی جگہ اُبھر آئے اور بچّہ کو بخار بھی ہو جائے تو سمجھ لیا جائے کہ یہ ٹیکہ ٹھیک لگا ہے۔ چھٹے روز ٹیکہ میں شفاف رطوبت بھر کر اس کا بیچ کا حصہ دب جاتا ہے اور ٹیکہ کی جگہ کے چاروں طرف لال چکر سا بن جاتا ہے، بخار تیز ہو جاتا ہے، اس کے بعد رطوبت پیپ میں تبدیل ہو جاتی ہے اور دُو ہفتہ تک اس پر کھرنڈ آ جاتا ہے، جو خشک ہو کر جھڑ جاتا ہے اور اس کی جگہ ایک نشان باقی رہ جاتا ہے۔

چیچک کی بیماری ایک دوسرے کو لگتی ہے، اس لیے بیمار بچّہ کا جھوٹا کھانا یا پانی دوسرے تن درست بچہ کو

نہ دیں، نہ اس کا جھوٹا برتن اور نہ اس کے اترے کپڑے استعمال کریں، بلکہ بیمار بچے کو تن درست بچوں سے بالکل الگ رکھیں اور پاخانہ پیشاب وغیرہ کو زمین میں گڑھا کھود کر دبوا دیا کریں، جب بچہ بالکل تن درست ہو جائے اور چیچک کے کھرنڈ اُتر جائیں تو اس کو ایک ایک روز کے وقفے سے تین مرتبہ غسل دے کر صاف ستھرے کپڑے پہنا کر تن درست بچوں کے ساتھ ملنے جلنے دیں اور اس کے کپڑوں اور بستر کو پانی میں پکا کر دھلوائیں یا جلانے کے قابل ہوں تو جلا ڈالیں اور کمرے میں سفیدی کرائیں یا لیپ پوت کر صاف کریں۔

علاج جب کسی بچہ میں چیچک نکلنے کی علامتیں ظاہر ہوں، جیسے بخار سخت ہو، بچہ بہت بے چین ہو، بار بار ناک کو نوچے، آنکھیں بند کیے پڑا رہے اور بار بار چونکتا ہو تو اس کو تن درست بچوں سے الگ صاف ہوادار کمرہ میں رکھیں اور اس کی چارپائی ایسی جگہ بچھائیں جہاں نہ تو بچہ کو چوندھ لگے اور نہ ہوا کے جھونکے آئیں۔ دروازہ پر ہلکا پردہ اور نیم کی سبز شاخیں لٹکا دیں اور پینے کے لیے یہ نسخہ دیں:

نسخہ عناب ۵ دانہ، خاکسی ۳ ماشے، مصری یا چینی چھے ماشے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

اگر بچہ کو قبض ہو تو اسی نسخہ میں منقّٰی تین دانے، انجیر ایک دانہ بڑھا دیں اور کوئی دست آور دوا ہرگز نہ دیں۔ اگر بچہ کو کھانسی ہو تو اسی نسخہ میں ملہٹی ایک ماشہ اضافہ کر دیں اس کے علاوہ بچے کے بستر پر خاکسی چھڑکوائیں اور اس کو سچے موتی چند دانے نگلوائیں یا اگر مل سکے تو خمیرہ مروارید ایک ایک ماشہ چٹائیں۔

جب چیچک کے دانے نکلنے لگیں تو اس وقت اس کو کوئی ٹھنڈی دوا نہ دیں اور نہ ٹھنڈی ہوا لگنے دیں اور نہ دست آور دوا دیں۔

اگر چیچک کے دانے نکلنے میں دیر ہو جائے یا دانے اچھی طرح نہ اُبھریں تو انجیر ایک عدد کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے پانی میں پکائیں اس کے بعد چھان کر زعفران ایک رتّی حل کر کے پلائیں، دو تین بار کے پلانے سے دانے اُبھر آئیں گے۔

جب دانے نکل کر ان میں پیپ پڑ جائے تو اُن کو جلدی خشک کرنے کے لیے ان پر جنگلی اپلے کی راکھ جس میں مٹّی نہ ملی ہو چھڑکیں یا سفیدہ کاشغری ململ کے کپڑے میں پوٹلی باندھیں اور اس پر چٹکی مار مار کر دانوں پر چھڑکیں۔

اگر دانوں میں کھجلی ہونے لگے تو بچہ یا اُس کی ماں کو کوئی نمک مرچ کی چیز کھانے کے لیے نہ دیں۔ بچہ کے ہاتھوں میں فلالین یا کسی دوسرے ملائم کپڑے کی تھیلی سی بنا کر پہنا دیں تاکہ بچہ دانوں کو کھجا کر لہولہان نہ کرے

اور بچّے کے جسم کو جھاؤ کے پتّوں اور بھوج پتر کی دھونی دیں۔ اس سے کھجلی کم ہو جائے گی اور کھرنڈ جلد ہی سوکھ کر اُتر جائیں گے۔

جب دانے سوکھ جائیں اور اُن پر کھرنڈ بندھ جائیں تو ان پر گائے کا گھی یا تِلوں کا تیل لگا دیں، کھرنڈ جلد اُتر جائیں گے، اُن کے اُترنے کے بعد بھی نشانوں پر گھی یا تیل لگاتے رہیں، نشان زیادہ گہرے اور بدنما نہیں رہیں گے۔

غذا اور پانی اگر بچّہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو یہی پلاتے رہیں، لیکن ماں کو نمک مرچ کی غذائیں نہیں کھانی چاہییں، اور اگر بچّہ بڑا ہو اور ماں کا دودھ پینا چھوڑ دیا ہو تو اس کو گائے کا دودھ پلاتے رہیں اور جب حالات بہتر ہوں تو ساگو دانہ یا اراروٹ پکا کر بھی دے سکتے ہیں۔ پیاس بجھانے کے لیے تازہ ٹھنڈا پانی پلائیں۔

موتی جھرہ

یہ ایک خاص قسم کا ہلکا میعادی بخار ہے اس میں گردن اور سینہ پر موتیوں جیسے سفید دانے نِکل آتے ہیں۔ اسی لیے اس کو "موتی جھرہ" یا "موتی جھُرہ" کہتے ہیں۔ یہ بخار میعادی ہوتا ہے۔ عام طور پر ایک ہفتہ میں اُتر جاتا ہے۔ بہت کم دو تین ہفتہ تک رہتا ہے۔ بعض لوگ اسی کو "کنٹھی مائی" کا بخار کہتے ہیں اور جب کسی مریض کو یہ دانے پیٹ اور کولھوں تک نِکل آتے ہیں تو اس کو "چولا مائی" کہا کرتے ہیں۔ یہ بخار زیادہ تر بچّوں کو ہوتا ہے، لیکن بڑے خصوصاً نوجوان بھی اس سے نہیں بچتے۔ اس بخار میں جب تک موتی جیسے دانے نہیں نکلتے اس وقت تک اس بخار کی پہچان مشکل ہوتی ہے، لیکن جب بچّہ کو ہر وقت بخار رہے، بھوک بالکل نہ لگے، البتّہ پیاس بہت زیادہ ہو، آنکھیں بند کیے پڑا رہے، کبھی کبھی چونک پڑے یا بڑبڑانے لگے اور ہنسلی کی ہڈّی کے قریب درمیانی حِصّہ میں جو گڑھا ہوتا ہے، اس جگہ رگوں کی تڑپ نظر آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اس بچّہ کو موتی جھرہ نکلنے والا ہے۔

اگر اس بخار کے علاج میں کسی طرح کی غلطی نہ ہو یعنی نہ تو کوئی دست آور دوا دی جائے اور

نہ پسینہ لانے والی دوا استعمال کرائی جائے اور نہ کوئی ٹھنڈی دوا دی جائے) تو ساتویں روز دانے نکل آتے ہیں اور بخار اُتر کر مریض اچھا ہو جاتا ہے۔

علاج: اس بخار کا خاص علاج مریض کی مناسب نگرانی ہے۔ اس کو صاف سفید بستر پر آرام سے لٹائے رکھیں، اس کے بستر پر خاکسی (خوب کلاں) چھڑک دیں، اس کو ٹھنڈی ہوا کے جھونکے نہ لگنے دیں، کوئی دست آور یا پسینہ لانے والی دوا نہ دیں اور نہ کوئی ٹھنڈی دوا پلائیں۔ بھوک لگنے پر گائے کا دودھ اور پیاس لگنے پر تازہ ٹھنڈا پانی دیں۔ بطور دوا سچے موتی چند دانے بچہ کو نگلائیں یا بن سکے تو خمیرہ مروارید (موتیوں کا خمیرہ) تھوڑا تھوڑا چٹائیں اور دانوں کو جلد نکالنے میں مدد دینے کے لیے یہ نسخہ صبح و شام دیں۔

نسخہ: عناب دو دانہ، منقیٰ تین دانہ، خاکسی تین ماشے، مصری ایک تولہ کو آدھ پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور تھوڑا تھوڑا دو تین بار کر کے پلائیں۔ اگر بچہ کو کھانسی ہو تو اسی نسخہ میں ملہٹی ایک ماشہ بڑھائیں۔ اگر قبض زیادہ ہو تو ایک انجیر ٹکڑے کر کے بھی ملا سکتے ہیں۔

اگر ساتویں روز دانے نہ نکلیں یا کم نکلیں، بخار اور بچہ کی بے چینی قائم رہے تو اس وقت ایک منقیٰ کی گٹھلی نکال کر اس میں آدھی رتی زعفران رکھ کر گولی سی بنا کر بچہ کو نگلا دیں یا تلسی کے پتے سات عدد، زعفران دو رتی، کالی مرچ سات دانے کو پیس کر اکیس گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی دودھ میں گھول کر بچہ کو دیں تو دانے جلد نکل کر بخار اُتر جائے گا اور بچہ اچھا ہو جائے گا۔

جوانوں کو اوپر لکھی دواؤں کی مقدار بڑھا کر دیں۔

نیچے لکھی ہوئی تدبیروں سے موتی جھرے اور چیچک کے دانے جلد نکل آتے ہیں۔

(۱) خاکسی (خوب کلاں) پانچ تولے کو پانچ سیر پانی میں جوش دیں۔ اس کے بعد مریض کو چارپائی پر لٹا کر یا کرسی پر بٹھا کر اس کے نیچے دیگچہ رکھ دیں۔ مریض کو چادر اُڑھا دیں۔ صرف منہ کھلا رکھیں۔ اس سے موتی جھرہ اور چیچک کے دانے جلد نکل آتے ہیں اور بخار اُتر جاتا ہے۔

(۲) ایک شیشی میں تین ماشے چاول ڈال کر اس میں دس عدد بیر بہوٹی چھوڑ دیں اور ڈاٹ لگا کر رکھ چھوڑیں۔ کبھی کبھی شیشی کو ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ بیر بہوٹیاں مر جائیں اور چاولوں کا

رنگ سرخ ہو جائے۔ جب کسی بچے کو چیچک نکل کر دب جائے تو ایک ایک چاول دن میں تین بار دودھ یا پانی میں پیس کر پلائیں ایک دو بار کے استعمال سے چیچک پورے طور پر نکل آئے گی۔

خسرہ

خسرہ ایک خاص قسم کا متعدی (ایک دوسرے کو لگنے والا) بخار ہے۔ یہ بچپن میں ایک بار تقریباً ہر شخص کو ہوتا ہے۔ جب کوئی بچہ اس میں مبتلا ہونے والا ہوتا ہے تو اس کو پہلے نزلہ و زکام ہوتا ہے، کھانسی اٹھتی ہے، بار بار چھینکیں آتی ہیں، ناک اور آنکھ سے پانی بہنے لگتا ہے۔ اس کی آنکھیں سرخ بھی ہو جاتی ہیں، ساتھ ہی بخار بھی ہوتا ہے۔ چار پانچ روز کے بعد چھوٹے چھوٹے سرخ رنگ کے دانے پہلے چہرہ پر اور اس کے بعد تمام بدن پر نکل آتے ہیں۔ بہت سے دانوں کے آپس میں مل جانے سے دھپڑ سے بن جاتے ہیں۔ ان دانوں کے نکلنے کے بعد بخار ہلکا پڑ جاتا ہے۔ چھٹے ساتویں روز دانے مرجھانے لگتے ہیں، بخار اتر جاتا ہے اور آٹھ دس روز میں دانے خشک ہو کر ان پر سے بھوسی جھڑنے لگتی ہے اور بچہ بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔

شروع مرض میں جب بچے کو سخت نزلہ و زکام ہوتا ہے، اسی وقت اس کی ناک آنکھ کی رطوبتوں کے لگنے یا اس کے جھوٹا کھانے یا جھوٹا پانی پینے سے یا مریض کے اترے کپڑے پہننے سے دوسرے تن درست بچوں کو اس کی چھوت لگ جاتی ہے، اس لیے اس بارے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

علاج: موتی جھرہ اور چیچک کے مانند کیا جاتا ہے۔

موتیا سیتلا

یہ چیچک کی طرح ایک سخت متعدی مرض ہے، جس میں مریض کو پہلے ہلکا بخار ہوتا ہے اور اس کے چوبیس گھنٹے بعد سینہ اور پیٹھ پر سرخ رنگ کے دانے نکل آتے ہیں اور دو تین روز تک برابر نکلتے رہتے ہیں۔ ان دانوں میں پانی سا بھرا ہوتا ہے، جو ایک دو دن میں پیپ بن جاتا ہے۔ پھر یہ دانے خشک ہو جاتے ہیں اور کھرنڈ بندھ کر اتر جاتے ہیں۔

علاج: جب کسی بچے کو یہ مرض ہوتا ہے تو وہ اس کی کوئی پروا نہیں کرتا، عموماً کھیلتا کودتا رہتا ہے۔ اسی لیے ماں

باپ بھی اس کی طرف زیادہ توجہ نہیں دیتے اور علاج کی ضرورت بھی پیش نہیں آتی۔ دانے جلد ہی خشک ہو جاتے اور بچہ بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ لیکن جہاں تک ہو سکے تندرست بچوں سے اس کو الگ رکھیں اور عنابوں کا شربت بنا کر اس کو صبح و شام پلاتے رہیں۔ لیکن اگر بچے کی تکلیف بڑھتی نظر آئے یعنی دانے پورے طور پر نہ نکلیں اور بچہ کی بے چینی بڑھ جائے تو وہی عناب خانسی والا نسخہ دیں۔ جو چیچک اور موتی جھرہ میں لکھا گیا ہے اور خمیرہ مروارید تھوڑا تھوڑا دیتے رہیں۔

کالی کھانسی

کالی کھانسی بچوں کا بڑا تکلیف دینے والا مرض ہے۔ یہ کھانسی ایک بچے سے دوسرے بچے کو لگتی ہے۔ اس لیے جب گھر میں ایک بچے کو ہوتی ہے تو دوسرے بچوں کو بھی ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ محلے کے اکثر بچے اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ کھانسی زیادہ تر ایک سال سے آٹھ سال تک کے بچوں کو ہوتی ہے۔ اگر بہت چھوٹے بچوں کو ہوتی ہے تو وہ اس کی تاب نہ لا کر مر بھی جاتے ہیں۔ یہ خاص بات ہے کہ یہ کھانسی ایک بار ہونے کے بعد دوبارہ نہیں ہوتی۔

جب اس کھانسی کا دورہ ہوتا ہے تو کھانستے کھانستے بچے کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے اور جب وہ اندر کی طرف سانس لیتا ہے تو ایک خاص قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات کھانستے وقت بچے کا سانس بند ہوتا ہوا معلوم ہونے لگتا ہے۔ آخر کار کھانستے کھانستے قے ہو جاتی ہے اور اس کا دورہ رک جاتا ہے۔

دورہ رکنے کے بعد بچہ بھلا چنگا نظر آتا ہے۔ کھیلنے کودنے لگتا ہے اور اس کو بھوک بھی لگ آتی ہے اور یہ دورہ رات دن میں دو تین بار اور کبھی اس سے زیادہ بار ہوتا ہے۔ ایک ڈیڑھ مہینے بعض اوقات تین مہینے بلکہ بعض بچے چھ مہینے تک اس کھانسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ایسی حالت میں بچہ دبلا اور کمزور ہو جاتا ہے لیکن آخر کار اچھا ہی ہو جاتا ہے۔

علاج: جب کسی بچے کو یہ مرض ہو اس کو تندرست بچوں کے ساتھ نہ رہنے دیں۔ خاص کر اس کا جھوٹا ہرگز نہ کھلائیں اور نہ اس کے جھوٹے برتن میں دوسرے بچوں کو کھانے پینے کے لیے دیں۔ بیمار بچے کو سردی لگنے سے بچائیں۔ اس کو ننگے پاؤں نہ پھرنے دیں اور اگر بچے کو قبض ہو تو ارنڈی کا تیل چٹائیں۔ شہد خالص چٹائیے

ملا کر چٹائیں۔ اس کے بعد سونف، گاؤزبان، ملہٹی، نندفا خشک ہر ایک ایک ماشہ، منقا تین دانہ کو پانی میں جوش دے کر ذرا سا شہد ملا کر پلائیں۔ اگر اس سے آرام نظر آئے تو بہتر، ورنہ بچّہ کی عمر ایک سال ہو تو کھوپرے کا تیل تین تین ماشے دن میں تین بار ایک ہفتہ تک برابر پلاتے رہیں۔ اگر بچّہ صرف تیل نہ پی سکے تو ذرا سی چینی ملا کر دیں۔ کھوپرا اور مصری کھلانا بھی اس کھانسی میں مفید ہے، لیکن اس کے کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پینے دیں۔

نیچے لکھی دوائیں بھی کالی کھانسی کے لیے مفید ہیں:

(۱) پھٹکری ایک تولہ کو توے پر بھونیں اور کیلے کا پانی دس تولے اس پر ٹپکاتے رہیں۔ جب خشک ہو جائے تو آگ سے اُتار لیں اور پیس کر شیشی میں رکھیں۔ ایک سال کے بچّہ کو چوتھائی رتّی، دو سال کے بچّے کو آدھی رتّی، تین سال کے بچّہ کو ایک رتّی یہ دوا ذرا سے شہد میں ملا کر چٹائیں۔ کالی کھانسی کے لیے بہت مفید ہے۔

(۲) کیلے کے پتّہ کو جلا کر راکھ بنالیں۔ یہ راکھ ایک ایک رتّی بچّہ کو چٹائیں۔ اس کے چند روز کے استعمال سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

(۳) ایک بڑا کچّا امرود لے کر اس میں گڑھا کریں اور اجوائن، کالا نمک ہر ایک چھے ماشے باریک پیس کر بھر دیں۔ اوپر سے وہ گودا بھی بھر دیں، جو گڑھا کرنے سے نکلا ہے۔ اب اس امرود پر صاف مٹی لگا کر آگ میں ڈال دیں، یہاں تک کہ جل کر کوئلہ ہو جائے۔ اب آگ سے نکال لیں اور مٹی دور کر کے جلے ہوئے امرود کو پیس کر رکھیں۔ ایک ایک چٹکی شہد میں ملا کر بچّہ کو چٹائیں۔

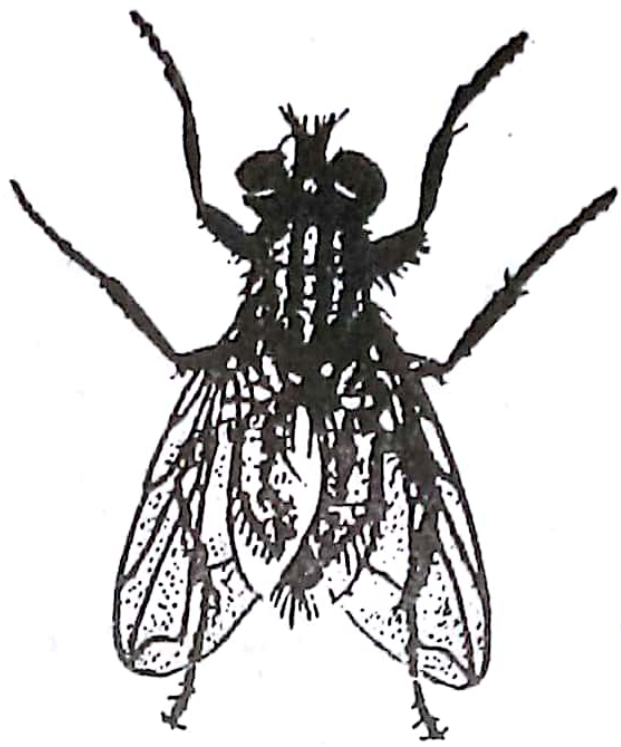
ہیضہ

ہیضہ ایک سخت چھوت دار مرض ہے، جو عام طور پر برسات کے زمانہ میں خراب پانی کے پینے سے اور خراب غذاؤں کے کھانے سے وبا کے طور پر پھیلتا ہے اور بہت جلد ہزاروں آدمیوں کو موت کے گھاٹ اُتار دیتا ہے۔

ہیضہ سے محفوظ رہنے کی تدبیریں (۱) ہیضہ کے شروع ہوتے ہی گاؤں کے کنوؤں میں پانی صاف کرنے کے لیے پوٹاس پرمنگنیٹ ڈال دی جائے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو پانی اُبال کر ٹھنڈا کر کے پیا جائے۔

(۲) ہمیشہ تازہ کھانا کھائیں۔ سڑی ہوئی غذاؤں کے کھانے سے بچا جائے۔

(۳) کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے۔ بازاری مٹھائیاں اور کھانے پینے کی دوسری چیزیں جن کو مکھیوں وغیرہ سے محفوظ نہیں رکھا جاتا، بالکل نہ کھائی جائیں۔

(۴) گلے سڑے پھل اور خراب ترکاریاں ہرگز استعمال نہ کریں۔

(۵) کھانے پینے کے برتنوں کو ہمیشہ گرم پانی سے دھو کر استعمال کریں۔

(۶) دودھ کو ہمیشہ اُبال کر پئیں۔

(۷) کھانے پینے میں اعتدال سے کام لیں۔ بدہضمی نہ ہونے دیں۔

(۸) کھانے کے ساتھ نیبو، پیاز، ہری مرچیں، سرکہ، پودینہ جیسی چیزیں ضرور استعمال کریں۔

(۹) ہیضہ کے زمانہ میں بنا کھائے خالی پیٹ گھر سے باہر نہ جائیں۔

(۱۰) صفائی کا خاص طور پر خیال رکھیں۔ اپنے جسم، لباس اور مکان کی صفائی کے ساتھ گلی کوچوں بلکہ پوری آبادی کا خیال رکھا جائے۔

جب گھر کا کوئی آدمی ہیضہ میں مبتلا ہو جائے تو اس کو تندرست آدمیوں سے الگ کمرے میں رکھیں اس کے کھانے پینے کے برتن بھی الگ رکھیں۔ تیماردار کو مریض کے کپڑے یا برتن چھو جانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو گرم پانی اور صابون سے دھو ڈالنا چاہیے۔ مریض کے قے دست کو کسی گڑھے میں ڈال کر دبا دینا چاہیے اور جب مریض اچھا ہو جائے تو اس کے کمرے میں سفیدی کرائی جائے اور اس کے بستر اور کپڑوں کو پانی میں جوش دے کر دھویا جائے یا ان کو جلا دیا جائے۔

علاج : ہیضہ کے مریض کو جو قے دست آتے ہیں اُن کو فوراً بند کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ اگر کھل کر قے نہ

آرہی ہو تو گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں انگلی ڈال کر قے کرائیں اور ہیضہ کے زہر کو دور کرنے والی دوائیں استعمال کرائیں۔

(۱) آکھ کی جڑ نکال کر مٹی سے صاف کر کے اُس کا چھلکا اُتاریں اور اس کے برابر کالی مرچیں ملا کر ادرک کے رس میں کھرل کر کے چنے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد دیں چھوٹی الائچی اور پودینہ کو پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے گھونٹ گھونٹ پلائیں۔

(۲) اگر ہیضہ کا مریض قے اور دستوں کی زیادتی سے نڈھال ہو جائے تو افیون آدھی رتی کو ایک رتی چونے میں ملا کر کھلا دیں۔ (چونا جو پان میں لگا کر کھایا جاتا ہے) فوراً دست بند ہو جائیں گے اور مریض کو نیند آجائے گی۔

(۳) لیموں کا بیج عرق گلاب میں پیس کر پلانے سے بھی قے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔

آتشک

آتشک ایک سخت چھوت دار مرض ہے، جس میں اس مرض کے جراثیم پہلے پہل اکثر عضو مخصوص میں اور کبھی کسی دوسرے عضو میں داخل ہو کر اس جگہ زخم پیدا کر دیتے ہیں، پھر اس زخم سے یہ جراثیم خون کے ساتھ مل کر سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔

آتشک کے جراثیم زیادہ تر جنسی میل جول سے تن درست آدمی میں پہنچ جاتے ہیں۔ اگر مرد کو یہ مرض ہوتا ہے تو اس کے ذریعہ عورت کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے اور اگر عورت کو ہوتا ہے تو اس کے ساتھ ملنے والا مرد بھی اس میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آتشک کے مریض کا بوسہ لینے، اس کا جھوٹا کھانا کھانے اور جھوٹا پانی پینے بلکہ اُس کے جھوٹے برتن اور اس کے استعمال شدہ کپڑے پہننے اور اُس کے ساتھ اُٹھنے بیٹھنے سے بھی یہ مرض ہو سکتا ہے۔

آتشک میں مبتلا جوڑے سے جو اولاد پیدا ہوتی ہے اُس میں بھی نطفہ کے ذریعہ یہ مرض پہنچ جاتا ہے، اس صورت میں یہ آتشک موروثی کہلاتا ہے۔ اگر کوئی تن درست عورت ایسے بچہ کو دودھ پلائے تو اُس کی پھنسیوں کی خراش کے ذریعہ بھی اس مرض کے جراثیم تن درست عورت کے جسم میں پہنچ جاتے اور اس کو اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

علامتیں: جب کسی آدمی کے جسم میں اس مرض کے جراثیم پہنچ جاتے ہیں تو مرد کے عضو مخصوص اور عورت کے اندام نہانی کے کناروں پر سخت اُبھار یا تانبے کے رنگ کی سی سُرخ پھنسی پیدا ہوتی ہے۔ جس کی جڑ سخت ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ یہ پھنسی بڑھتی اور زخم بن جاتی ہے۔ لیکن اس زخم سے مواد بہت کم نکلتا ہے۔ زخم پیدا ہونے کے تقریباً ایک ہفتہ کے بعد جنگاسوں کی گلٹیاں (بدیں) سوج جاتی ہیں، جن میں نہ درد ہوتا ہے اور نہ یہ پکتی اور پھوٹتی ہیں۔

آتشک کا زخم پیدا ہونے کے تقریباً ڈیڑھ مہینے کے بعد اس مرض کا دوسرا درجہ شروع ہوتا ہے، اس درجہ میں آتشک کا زہر سارے جسم میں پھیل جاتا ہے، عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض سُست اور پست ہمت رہنے لگتا ہے۔ سارے جسم پر گلابی رنگ کے دانے نکل آتے ہیں۔ عضلات اور ہڈیوں میں درد ہونے لگتا ہے اور ہر وقت ہلکا ہلکا بخار رہنے لگتا ہے اور ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔

جسم پر جو گلابی رنگ کے دانے نکلتے ہیں، آخر میں اُن کی رنگت سُرخ سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ تقریباً دو مہینے کے بعد یہ دانے اچھے ہو جاتے اور ان کی جگہ جلد پر کالے رنگ کے داغ رہ جاتے ہیں۔ کبھی ان دانوں میں پیپ بھی پڑ جاتی ہے، لیکن ان میں درد، جلن اور خارش بالکل نہیں ہوتی۔

اس کے بعد اس مرض کے دوسرے درجہ کی علامتوں کا دور شروع ہوتا ہے، لیکن سب مریضوں میں تیسرے درجہ کی علامتوں کا ظاہر ہونا ضروری نہیں ہے۔ چناں چہ جن مریضوں کا شروع ہی سے مناسب علاج کیا جاتا ہے، اُن میں یہ علامتیں ظاہر ہی نہیں ہوتیں اور اگر ہوتی بھی ہیں تو بہت ہلکی ہوتی ہیں، لیکن بعض مریضوں میں مناسب علاج سے تن درست ہو جانے کے باوجود پندرہ بیس سال کے بعد بھی تیسرے درجہ کی علامتیں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

تیسرے درجہ میں جسم کے مختلف اعضا میں خاص قسم کے اُبھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی ان میں پیپ بھی پڑ جاتی ہے، ہڈیاں گلنے سڑنے لگتی ہیں، نرخرے کی کُرّیاں گل جاتی ہیں، آواز بیٹھ جاتی ہے، ناک کی ہڈی گل جانے سے ناک کا بانسہ بیٹھ جاتا ہے، تالو میں سُوراخ ہو جاتا ہے، مریض گُنگنا کر بولنے لگتا ہے۔ آخر کار مریض نظام عصبی یا دل کے کسی مرض میں مبتلا ہو کر مر جاتا ہے۔

آتشک سے بچنے کی تدبیریں (۱) آتشک سے بچنے کے لیے بازاری عورتوں سے جنسی میل جول قائم

نہ کیا جائے۔

(۲) اگر میاں بیوی میں سے کسی ایک کو یہ مرض ہو تو تندرست ہونے تک جنسی میل جول سے پرہیز کیا جائے۔

(۳) آتشک کے مریض کے ساتھ سونے، اس کا بوسہ لینے، اُس کا جھوٹا کھانا کھانے اور جھوٹے برتنوں اور اتارے ہوئے کپڑوں کے استعمال سے بھی بچا جائے۔

(۴) اگر کوئی شخص آتشک سے اچھا ہو جائے تو اُس کو چار سال تک شادی نہیں کرنی چاہیے اور اگر شادی شدہ ہو تو چار سال تک بیوی کے پاس جانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(۵) نائی کے اوزاروں کو حجامت سے پہلے اچھی طرح صاف کرایا جائے۔ بچّہ جنانے سے پہلے دایہ کے ہاتھوں اور اوزاروں کو بھی اچھی طرح صاف کرانا ضروری ہے۔

علاج: علاج کے سلسلے میں سب سے بہتر یہ ہے کہ جوں ہی اس مرض کا شُبہ ہو کسی ہوشیار تجربہ کار معالج سے رُجوع کیا جائے عام حالات میں آتشک کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں مفید ہیں:

(۱) برن گھری بوٹی ایک تولہ مرچ سیاہ پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر دو تین ہفتہ تک پئیں۔

(۲) ستیاناسی کی جڑ ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر پینے سے آتشک کا زہر خارج ہو جاتا ہے

(۳) نگند باری ایک تولہ، مرچ سیاہ پانچ دانے لے کر رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف نتھرا ہوا پانی لے کر پییں۔

(۴) نیلا تھوتھا (طوطیا) دو تولے کی ڈلی لیں اور پاؤ بھر ریٹھے کے چھلکوں کو کوٹ کر اُن کے درمیان مٹی کے سکورے میں رکھیں اور دوسرے سکورے سے بند کر کے ان کے کناروں پر چکنی مٹی لگائیں اور خشک ہونے پر تین چار اُپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نیلے تھوتھے کی ڈلی نکال لیں کشتہ ہو جائے گی۔ یہ کشتہ ایک رتی ملائی یا مکھن میں رکھ کر کھلائیں۔ اگر پیاس لگے تو ایک دو گھونٹ گھی پلائیں۔ بارہ گھنٹے تک پانی بالکل نہ پییں۔

سوزاک

سوزاک بڑا تکلیف دینے والا مرض ہے۔ یہ زیادہ تر بدکار لوگوں کو ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی اچھے چال چلن

کے آدمی بھی اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اس مرض میں سب سے پہلے پیشاب کی نالی سوج جاتی ہے۔ پیشاب درد اور جلن کے ساتھ آنے لگتا ہے، اس کے بعد پتلی پیپ نکلنے لگتی ہے، تین چار دن کے بعد پیشاب کی جلن بڑھ جاتی ہے اور پیشاب تھوڑا تھوڑا آنے لگتا ہے۔ کبھی پیشاب میں خون بھی آجاتا ہے قبض بڑھ جاتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی سارا عضو مخصوص سوج جاتا ہے اور کپڑا لگنے سے بھی درد ہونے لگتا ہے۔ دو تین ہفتے میں مناسب علاج سے اچھا ہو جاتا ہے ورنہ سوزاک پرانا ہو کر مدت تک تکلیف دیتا رہتا ہے۔

علاج : (۱) شورہ قلمی، بڑی الائچی کے دانے ہر ایک ایک تولہ لے کر سفوف بنائیں۔ چھ چھ ماشے صبح و شام پانی سے کھائیں۔ یہ سفوف پیشاب کی جلن کو دور کرتا اور پیشاب کی نالی کو مواد سے صاف کرتا ہے۔

(۲) گیرو دو تولے، پھٹکری ایک تولہ کو پیس چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ چھ ماشے یہ دوا صبح کو پھانک کر اوپر سے پوست فالسہ کا پانی کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں۔ (فالسہ کے درخت کی چھال ایک تولہ رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو صاف پانی نتھار لیں، یہی پوست فالسہ کا پانی ہے)

(۳) کھریٹی بوٹی یا دودھی بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں۔ سوزاک کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۴) چنے کی دال دس تولے کو پانی میں خوب پیسیں، اس کے بعد اس میں سات سیر پانی ملا کر صبح سے پینا شروع کریں اور چہل قدمی کرتے جائیں۔ یہاں تک کہ شام تک تمام پانی پی کر ختم کریں۔ شام کو دودھ چاول کھائیں۔ اس سے سوزاک کی تکلیف بہت کم ہو جاتی ہے۔

(۵) رال چار تولے لے کر باریک پیسیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر چار ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ چند دن کے استعمال سے پرانا سوزاک اچھا ہو جائے گا، لیکن اس کے استعمال سے پہلے ایک دو روز تک دوا نمبر ۱ استعمال کریں۔

جذام۔ کوڑھ

جذام ایک گھناونا چھوت دار مرض ہے، یعنی مریض سے ایک تن درست کو لگ جاتا ہے۔ اگر شروع

میں مناسب علاج نہ کیا جائے تو روز بروز بڑھتا ہی جاتا ہے، یہاں تک مریض کے ہاتھ پاؤں کی انگلیاں گل جاتی ہیں اور اس کے جسم پر جگہ جگہ زخم ہو جاتے ہیں اور وہ زندہ ہی مُردوں سے بدتر ہو جاتا ہے۔

یہ مرض کبھی آتشک کے نتیجے میں ہوتا ہے اور کبھی خراب غذاؤں خصوصاً بڑے جانوروں کے گوشت خراب مچھلیوں اور گرم خشک چیزوں کے مدت تک کھانے سے ہو جاتا ہے۔

علامتیں: اس مرض میں جسم کی رنگت سرخ سیاہی لیے ہوئے ہو جاتی ہے کان کی لوئیں موٹی پڑ جاتی ہیں جسم پر جگہ جگہ چکتے سے پیدا ہو جاتے ہیں، اگر اس جگہ چٹکی لی جائے یا کوئی چیز چبھوئی جائے تو مریض کو پتہ نہیں چلتا۔ بعض مریضوں کے جسم پر گانٹھیں سی پیدا ہو جاتی ہیں اور بعد میں وہ زخمی ہو جاتی ہیں، ہاتھ پاؤں میں زخم ہو جاتے ہیں اور آخر کار انگلیاں گل کر گر جاتی ہیں، ناک بیٹھ جاتی ہے، بھویں موٹی ہو جاتی ہیں اور مریض کی شکل ڈراؤنی ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں زخم چاہے کتنا ہی بڑا ہو اس میں درد اور جلن وغیرہ کچھ نہیں ہوتی۔ جذام کا مریض مدت تک اسی خراب حالت میں رہنے کے بعد مر جاتا ہے۔

جُذام سے محفوظ رہنے کی تدبیریں جذام ایک سے دوسرے کو لگنے والا مرض ہے، اس لیے جونہی کسی شخص کو یہ مرض ہو اس کو متعدی امراض کے شفاخانے میں داخل کر دیا جائے۔ لیکن اگر داخل نہ کیا جا سکے تو مریض کو بالکل الگ کمرے میں رکھیں۔ اگر چھت پر کمرہ ہو تو بہتر ہے، یا جنگل میں اس کے لیے جھونپڑی ڈال دی جائے

کوڑھ کے مریض کا جھوٹا کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے استعمال کے برتن اور کپڑے استعمال نہ کیے جائیں۔

یہ ایک موروثی مرض بھی ہے یعنی اگر ماں باپ میں سے کسی ایک کو یہ مرض ہو تو اولاد کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے، اس لیے جو شخص اس میں مبتلا ہو اس کی شادی نہ کی جائے اور اگر شادی ہو چکی ہو تو جنسی میل جول سے روک دیا جائے۔

علاج: یہ مرض نہایت مشکل سے اچھا ہونے والا ہے، بلکہ یہ مرض بڑھ جاتا ہے تو لاعلاج ہو جاتا ہے۔ بڑھے ہوئے مرض میں کوئی بھی دوا فائدہ نہیں دیتی، مرض کے شروع میں ان دواؤں کا استعمال مفید ہے۔

(۱) نیم کا مدھ (جو بعض نیم کے درختوں سے خود بخود ٹپکتا ہے) روزانہ صبح کو پانچ تولے پلائیں اور اسی،

کو تمام جسم پر لگائیں۔ کم از کم چالیس دن تک برابر استعمال کرتے رہیں۔ اگر یہ نہ ملے تو نیم کے پتے ایک تولہ کالی مرچ پانچ عدد کے ساتھ گھوٹ چھان کر پلائیں اور نیم کا تیل جسم پر لگائیں۔

(۲) چال مگرے کا تیل روزانہ پانچ قطرے دودھ میں ڈال کر پلائیں اور اسی کو نیم کے تیل کے ساتھ ملا کر چکتوں اور زخموں پر لگائیں۔

(۳) ہرن کھری بوٹی ایک تولہ، کالی مرچیں پانچ عدد دونوں کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور چالیس دن تک برابر پلاتے رہیں۔ جذام کے لیے مفید ہے۔

سرخ بادہ

سرخ بادہ ایک سخت چھوت دار مرض ہے، جس میں بچہ کو پہلے جاڑے سے تیز بخار چڑھتا ہے، متلی ہوتی ہے، بخار کی تیزی سے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں، اس کے چند گھنٹے یا ایک دو روز بعد چہرے پر کسی جگہ پتی کے دھپڑ جیسا جلد سے ابھرا ہوا ایک سرخ دھپڑ پیدا ہو کر پھیلنے لگتا ہے اور آہستہ آہستہ تمام چہرہ سوج کر سرخ ہو جاتا ہے۔ چہرہ کے سوج جانے سے بچہ آنکھیں نہیں کھول سکتا اور اس کی صورت بالکل بدل جاتی ہے۔ بعض بچوں کے حلق اور نرخرہ تک یہ سوجن پھیل جاتی ہے، جس کی وجہ سے کوئی چیز آسانی سے نہیں نگلی جا سکتی اور سانس بھی آسانی سے نہیں لیا جا سکتا۔

جب یہ مرض بہت سخت ہوتا ہے تو سرخ سوجے ہوئے حصوں پر آبلے پڑ جاتے ہیں اور ان میں پیلے رنگ کا پانی بھر جاتا ہے پھر ان آبلوں کے پھٹنے سے زخم ہو جاتے ہیں۔

بہت چھوٹے بچوں میں اس کا سبب عموماً ناف کا زخم ہوتا ہے۔ زچہ کو اس بیماری کی چھوت لگنے سے پرسوت کا بخار آنے لگتا ہے۔ بعض اوقات بچہ کو میلا کچیلا رکھنا اس کا سبب ہوتا ہے۔ بیمار بچہ کی چھوت لگنے سے تندرست بچہ کو بھی یہ بیماری لگ جاتی ہے۔

علاج: بچہ کو آرام سے ہوادار کمرے میں لٹائے رکھیں، تندرست بچوں کو اس کے پاس نہ آنے دیں اور رسوت ڈیڑھ تولے کو ایک سیر پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں۔ بچہ کو دن میں تین چار بار اس کے اوپر کا نتھرا ہوا پانی

پلائیں یا جب بھی بچہ پانی مانگے یہی پانی دیں۔ ماں کا دودھ پینے کی صورت میں ماں کو بھی یہی پانی پلائیں مقامی طور پر سوت اور صندل سفید کو ہرے دھنیے کے پانی میں پیس کر لگائیں۔ ہرا دھنیا نہ ملے تو خالی پانی کام میں لائیں۔ اس کے علاوہ سرو کے پتے پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے بھی یہ مرض بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

کن پھیڑ

جب کان کے نیچے کی گلٹی سوج جاتی ہے تو اسے "کن پھیڑ" کہتے ہیں۔ اس کو گھلانے کے لیے بھی وہی دوائیں مفید ہیں جو بد اور گگرالی کے لیے لکھی گئی ہیں۔ لیکن کن پھیڑ کو گھلانے کے لیے زیادہ گرم دواؤں کا استعمال مناسب نہیں ہے تلسی کی پتیوں اور ارنڈ کی کونپلوں کو تھوڑے نمک کے ساتھ پیس کر لگانا کن پھیڑ کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔ کالی زیری تین ماشے اور املتاس کا گودا چھے ماشے ہری مکوہ کے پانی میں پیس کر نیم گرم لگانے سے کن پھیڑ گھل جاتی ہے۔

پیچش

کبھی سڑی گلی غذاؤں یا گوشت، انڈے اور مچھلی زیادہ کھانے سے یا گرم مسالہ اور لال مرچوں کے کثرت استعمال سے اور کبھی کوئی زیادہ تیز دست آور دوا کھانے سے آنتیں چھل جاتی ہیں اور یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے، کبھی پراٹھا، حلوا، پوری، کچوری اور دوسری بھاری چیزوں کے کھانے سے آنتوں میں سدہ پڑ جاتا اور پیچش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

پیچش وبائی بھی ہوتی ہے، اس کا بیان الگ ہے۔

اس بیماری میں پیٹ میں درد اور مروڑ ہو کر بار بار پاخانہ جانے کی حاجت ہوتی ہے، بیمار اس حاجت کو پورا کرنے کے لیے کونتھتا اور زور لگاتا ہے، یہاں تک کہ کبھی کبھی کونتھنے سے کانچ بھی نکل آتی ہے لیکن پاخانہ بہت کم آتا ہے اور اس کے ساتھ خون اور آؤں ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اگر پیچش گرم چیزوں مثلاً گرم مسالہ اور

لال مرچوں کے کثرت استعمال سے ہوتی ہے تو پاخانے کی جگہ جلن بھی معلوم ہوتی ہے اور اگر بھاری غذاؤں یا کچی پکی غذاؤں کے کھانے سے پیچش ہوتی ہے تو آنتوں میں سُدے بن کر رُک جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے بار بار مروڑ سے پاخانہ جانا پڑتا ہے لیکن تھوڑی خون آمیز آؤں کے سوا کچھ نہیں خارج ہوتا۔

علاج : اس بیماری میں بیمار کو کھانے کے لیے دال مونگ کی ملائم کھچڑی دیں اور آرام ہونے پر ہلکی غذائیں استعمال کرائیں، ہر قسم کی بھاری غذاؤں اور گرم چیزوں سے پرہیز کرائیں، جب تک اچھی طرح آرام نہ آجائے لال مرچوں، گرم مسالے، گوشت، مچھلی اور انڈوں سے پرہیز رکھنا چاہیے۔

اگر پیٹ میں بھاری پن محسوس ہو اور ٹٹولنے پر آنتوں میں سُدے معلوم ہوں تو سب سے پہلے ارنڈی کا تیل چار تولے دودھ میں ملا کر پلائیں، جب اس سے دو چار دست ہو کر آنتیں صاف ہو جائیں تو نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) اسپغول ایک تولہ دہی آدھ پاؤ میں ملا کر کھائیں تین چار بار کے استعمال سے پیچش دور ہو جائے گی۔

(۲) تخم ریحاں ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ یہاں تک کہ آدھا رہ جائے، اس کے بعد پی لیں، پیچش دور ہو جائے گی۔

(۳) بیل گری کا تازہ گودا چند بار کھانے سے پیچش دور ہو جاتی ہے۔

(۴) کیلے کی پھلیاں کھانے سے بھی پیچش کو آرام آجاتا ہے۔

(۵) درخت آم کی اوپر کی خشک چھال الگ کر کے نیچے کی نرم چھال دو تولے لے کر رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو مل چھان کر پییں۔ دستوں اور پیچش کے لیے مفید ہے۔

(۶) کڑا چھال ایک تولہ کو تھوڑا سا کوٹ کر پاؤ سیر پانی میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو چھان لیں اور تین تین تولے کی مقدار میں دن میں تین بار پییں۔

پیچش وبائی

پیچش کی ایک خاص قسم ہے جو ملیریا، ہیضہ وغیرہ بیماریوں کی طرح وبا کے طور پر پھیلتی ہے، ایک ہی وقت میں بہت سے آدمی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اس کا سبب خاص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں اور یہ زیادہ تر گرمی

اور برسات کے زمانے میں پھیلا کرتی ہے۔

اس مرض کے جراثیم کھانے پینے کی چیزوں خصوصاً دودھ اور پانی کے ساتھ منھ کے راستے معدہ میں پہنچ جاتے اور پھر وہاں سے آنتوں میں پہنچ کر ایک قسم کا زہر پیدا کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے بڑی آنتوں میں سوجن پیدا ہو جاتی اور جگہ جگہ زخم پڑ جاتے ہیں۔

پیچش کے جراثیم مریض کے پاخانے کے ساتھ نکلا کرتے ہیں، جب بے احتیاطی کی وجہ سے کچھ جراثیم مریض کے جسم اور کپڑوں پر لگ جاتے ہیں اور کوئی تن درست آدمی مریض کے جسم یا کپڑوں کو چھوتا ہے اور پھر بغیر ہاتھ دھوئے کھاتا پیتا ہے تو اس کے جسم میں بھی یہ جراثیم پہنچ جاتے اور اس کو بھی اس مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ مکھیاں بھی اس مرض کو تن درست آدمیوں تک پہنچانے کا سبب ہیں، مکھیاں مریض کے فضلے پر بیٹھتی ہیں اس لیے ان کی ٹانگوں پر ہزاروں جراثیم لگ جاتے ہیں اور پھر یہ کھانے پینے کی چیزوں پر آ بیٹھتی ہیں اور اس طرح اس مرض کو پھیلاتی رہتی ہیں۔

اس کے ساتھ ہی کچی اور خراب غذاؤں کے کھانے، خراب پانی پینے اور میلوں وغیرہ میں جانے سے اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔

علامتیں: اس پیچش کی علامتیں بھی معمولی پیچش کے مانند ہوتی ہیں۔ پیٹ میں سخت درد اور مروڑ ہو کر بار بار پاخانہ جانے کی حاجت ہوتی ہے، جس میں خون ملی ہوئی آؤں یا صرف خون آتا ہے اور اس کے ساتھ ہی مریض کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔ پیاس لگتی ہے، جی متلاتا ہے اور کبھی قے بھی ہو جاتی ہے۔

اس بیماری سے بچنے کی تدبیریں جب کوئی آدمی اس قسم کی پیچش میں مبتلا ہو جائے تو اس کو تن درست آدمیوں سے الگ رکھیں اور اس کے استعمال کیے ہوئے کپڑوں اور برتنوں وغیرہ کو پانی میں اُبال کر اور صابون سے دھو کر استعمال کریں، اس کے پاخانے وغیرہ پر فوراً راکھ ڈال دیں اور پھر زمین میں گڑھا کھود کر دبا دیں بلکہ اگر ممکن ہو تو لکڑی کا برادہ وغیرہ ڈال کر جلا دیں۔

کنوؤں میں پرمنگنیٹ آف پوٹاس ڈالیں (جیسا کہ ہیضہ کے بیان میں لکھا گیا ہے۔ میلوں وغیرہ میں نہ جائیں اور اگر جانے کا اتفاق ہو تو وہاں کا گندا پانی اور خراب غذائیں استعمال نہ کریں۔

روزانہ صاف ستھری جلد ہضم ہونے والی اور تازہ تیار کی ہوئی غذائیں استعمال کریں۔ غذاؤں کو ڈھک کر رکھیں۔ پاخانہ اور نالیوں وغیرہ کو روزانہ دھلوا کر فینائل چھڑکوا دیا کریں۔

سبزیوں کو گرم پانی سے دھو کر اچھی طرح پکا کر کھایا جائے۔ پھل تازہ پکے ہوئے استعمال کیے جائیں اور گلے سڑے پھلوں کے کھانے سے پرہیز کیا جائے۔

علاج : کھانے پینے میں وہی احتیاطیں اختیار کریں جو معمولی تپش میں بیان ہوئی ہیں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) رال سفید اور گوند ببول ہر ایک ایک تولے کر باریک پیسیں اور تھوڑے پانی کی مدد سے چار چار رتی کی گولیاں بنائیں، صبح و شام ایک ایک گولی کھا کر اوپر سے تخم ریحاں سات ماشے عرق گلاب پر چھڑک کر شربت انار دو تولے ملا کر پییں۔

(۲) کڑا کی چھال بیل گری، پوست خشخاش، زیرہ سفید چاروں ایک ایک تولے کر باریک پیسیں اور چار چار ماشے یہ دوا پھانک کر اوپر سے اسپغول سات ماشہ کا لعاب پانی میں نکال کر پییں۔

نزلہ وزکام

نزلہ وزکام درحقیقت ایک ہی مرض کے دونام ہیں. اگرچہ دونوں میں فرق ہے تو صرف اتنا کہ جب ناک کے اندر پھیلنے والی جھلی سُوج جاتی ہے، چھینکیں آتی ہیں اور پتلا پتلا پانی ناک سے بہنے لگتا ہے تو اسے خاص طور پر زکام کہتے ہیں اور جب حلق کی جھلی سوج جاتی ہے اور اس کی وجہ سے حلق میں جلن ہو جاتی ہے اور کھانسی اُٹھنے لگتی ہے تو اس کا نام نزلہ رکھتے ہیں. عام طور پر زکام کے لیے بھی نزلہ کا لفظ استعمال کرتے ہیں۔

سردی لگنا، پانی میں بھیگنا، گرما گرم کھانا کھا کر فوراً ٹھنڈا پانی پینا. کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں کا زیادہ کھانا پینا، گرد و غبار اور دھوئیں کا ناک میں پہنچنا نزلہ وزکام کے عام اسباب ہیں۔

جن لوگوں کے دماغ اور اعصاب (پٹھے) کمزور ہوتے ہیں. وہ اوپر لکھے ہوئے حالات سے بہت جلد اثر لیتے ہیں اور نزلہ وزکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری اور قبض کی وجہ سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے اور جب بار بار نزلہ وزکام کی شکایت پیدا ہونے لگتی ہے اور اس کے کچھ اثرات ہر وقت موجود رہتے ہیں تو اسے "پرانا نزلہ" کہتے ہیں۔ اس صورت میں دماغ و اعصاب (پٹھوں) کی کمزوری کے علاوہ ہضم بھی خراب رہتا ہے اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔

نزلہ وزکام کو عام طور پر معمولی مرض سمجھا جاتا ہے، لیکن دراصل ایسا نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے حلق میں خطرناک سُوجن پیدا ہو سکتی ہے. کھانسی، دمہ، نمونیا اور سل و دق جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں. آنکھ، ناک اور کان کی مختلف بیماریاں ستانے لگتی ہیں، اس لیے اس مرض سے بچنا چاہیے اور اگر یہ مرض ہو جائے تو اس کا مناسب علاج کیا جائے.

علاج : زکام کے شروع ہوتے ہی ٹھنڈی ہوا کے لگنے اور ٹھنڈا پانی پینے سے پرہیز کریں. زیادہ گرم چیزیں مثلاً گوشت، گرم مسالہ، لال مرچ اور تیز چائے بھی استعمال نہ کریں. ایسی گرم چیزوں کے استعمال سے بہنے والی رطوبتوں کے بند ہو جانے سے طرح طرح کی خطرناک بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

نزلہ وزکام کے شروع ہونے پر اگر ایک دو وقت کھانا نہ کھائیں تو بہتر ہے، ورنہ جلد ہضم ہونے والی سادہ غذا

کھائیں۔ دودھ، گھی، دہی، چھاچھ اور ہر قسم کی کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں اور کوئی قابض و بادی چیز ہرگز نہ کھائیں۔

نزلہ زکام کی حالت میں دن کے وقت سونا، کھانا کھانے کے بعد فوراً سو جانا، ٹھنڈے پانی سے نہانا، ٹھنڈی ہوا میں سر کھلا رکھنا، تیز دھوپ میں چلنا پھرنا اور خوشبودار چیزوں کا سونگھنا نقصان پہنچاتا ہے۔ دماغی محنت اور جنسی میل ملاپ سے بھی پرہیز ضروری ہے۔ جو نوجوان ناواقفیت کی وجہ سے اس کا خیال نہیں رکھتے وہ دوسرے خطرناک امراض میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔

نزلہ زکام کی حالت میں قبض کا رہنا اچھا نہیں ہے۔ اگر قبض ہو تو کوئی دست آور دوا کھا کر اُسے دور کرنا چاہیئے۔

اگر زکام کی حالت میں تھوڑی سویّاں پانی میں پکائیں اور اسی میں تھوڑی چینی ڈال کر سویّوں سمیت گرما گرم پییں اور چادر یا لحاف اوڑھ کر لیٹ جائیں تو زکام بہت جلد پک کر خارج ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ اگر صرف گل بنفشہ سات ماشے اور کالی مرچیں سات عدد کو تھوڑی چینی ڈال کر پکائیں اور پھر چھان کر گرم گرم چائے کی طرح پی کر کمبل یا لحاف اوڑھ کر لیٹ جائیں تو اس سے پسینہ آ کر بدن کی سستی اور درد دور ہو جاتا ہے اور زکام پک جاتا ہے۔

ان کے علاوہ موقع کے مطابق نیچے لکھی ہوئی دوائیں بھی مفید ہیں:

(۱) چنے بھنوا کر کپڑے میں پوٹلی باندھ کر سونگھیں اور اسی سے پیشانی، کنپٹیوں اور ناک کو سینکیں، پھر چنے چبائیں، زکام کے لیے مفید ہے۔

(۲) توے یا کڑاہی کو چولہے پر چڑھائیں، جب خوب گرم ہو جائے تو اس میں ایک پیالی پانی ڈالیں اور ساتھ ہی چند لونگیں اور ذرا سا نمک ڈال دیں۔ اس کے بعد یہ پانی لے کر پییں۔ زکام میں مفید ہے۔

(۳) نوشادر اور چونا دونوں برابر وزن لے کر ایک شیشی میں ڈال کر ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ بہ وقت ضرورت شیشی میں چند قطرے پانی ڈال کر ناک کے سامنے رکھیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسی طرح ناک کے سامنے رکھ کر سونگھتے رہیں۔ زکام کے قبل از وقت بند ہو جانے سے جو تکلیفیں ہوتی ہیں، اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۴) اُپلے کی راکھ آک کے دودھ میں بھگو کر خشک کر کے چھان لیں۔ بہ وقت ضرورت ایک چٹکی ناس لیں۔ اس سے چھینکیں آئیں گی اور بند نزلہ کھل جائے گا۔

(۵) گیہوں کے آٹے کی بھوسی ایک تولہ لونگیں ۵ عدد اور قدرے نمک پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور نیم گرم پییں۔ نزلہ و زکام میں مفید ہے۔ چند بار کے استعمال سے نزلہ پک کر خارج ہو جاتا ہے۔ جب زکام کچھ بہ چکے تو استعمال کریں۔

پُرانے نزلہ و زکام میں ہضم کی خرابی اور قبض کو دور کرنا ضروری تدبیر ہے۔

انفلوائنزا

انفلوائنزا کو عام لوگ تیز قسم کا نزلہ ہی سمجھتے ہیں، اگرچہ یہ نزلہ ہی ہے، لیکن اس کے عوارض بہت شدید ہوتے ہیں۔ ہیضہ، ملیریا جیسی چھوت دار وبائی بیماریوں کے مانند وبا کے طور پر پھیلتا ہے۔ اس کا سبب آب و ہوا کی خرابی ہوتی ہے۔ اس لیے اس میں بہت سے آدمی ایک ہی وقت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق اس مرض کا سبب خاص قسم کے وائرس ہیں، جو مریض کے سانس کی ہوا، ناک کی ریزش، تھوک اور بلغم میں پائے جاتے ہیں۔

جب کسی شخص کو اس مرض کی چھوت لگ جاتی ہے تو اس کے تھوڑی ہی مدت کے بعد مریض کو نزلہ و زکام ہو جاتا ہے۔ اس کی طبیعت نہایت سست اور بے چین ہوتی ہے۔ سر اور تمام جسم میں درد ہوتا ہے۔ گلا دُکھتا ہے۔ آواز بھاری پڑ جاتی ہے۔ کھانستے وقت حلق میں تکلیف ہوتی ہے۔ کھانسی میں جھاگ دار بلغم خارج ہوتا ہے۔ سانس تنگی سے آنے لگتا ہے۔ چھاتی میں درد ہونے لگتا ہے اور بخار شدید ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کو اس کی وجہ سے نمونیا بھی ہو جاتا ہے۔

انفلوائنزا سے بچنے کی تدبیریں صاف اور کھلی ہوا میں رہیں۔ غذا ہلکی کھائیں۔ ہضم کو خراب نہ ہونے

دیں۔ سردی لگنے سے بچیں اور قبض ہرگز نہ ہونے دیں۔ دہی، لسی اور برف استعمال نہ کریں۔ تماشوں اور میلوں میں جہاں بہت سے آدمی جمع ہوں نہ جائیں، بلکہ اس بیماری کے زمانہ میں اسکولوں اور کالجوں میں جانا بھی بند کردیں۔

مکانوں کو صاف ستھرا رکھیں اور ان میں اگربتی، لوبان، گوگل اور صندل جیسی چیزوں کی دھونی دیں۔

کافور کی ڈلی جیب میں رکھیں اور اُس کو تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد سونگھتے رہیں۔

روزانہ صبح کو گرم پانی میں نمک ملا کر اس سے ناک اور منہ کو صاف کریں اور اسی سے غرارے کریں۔

جب کوئی آدمی اس بیماری میں مبتلا ہوجائے تو اس کو تن درست آدمیوں سے الگ صاف اور کھلے کمرے میں رکھیں اور اس کی تیمارداری کرنے والے آدمی کے سوا دوسرے تن درست آدمیوں کو اس کے پاس جانے سے روک دیں۔

مریض کے منہ، ناک سے جو رطوبت یا بلغم نکلے اس کو راکھ میں گرانے کی ہدایت کریں۔ ادھر اُدھر نہ پھینکنے دیں۔ پھر اس بلغم کو کسی گڑھے میں ڈال کر دبادیں۔

مریض کے پہنے ہوئے کپڑوں اور جھوٹے برتنوں کو استعمال نہ کیا جائے۔ کپڑوں کو پانی میں پکا کر صابن سے دھوئیں۔ اس کے بعد استعمال میں لائیں۔ برتنوں کو گرم بھوبل میں رکھنے کے بعد صاف کریں۔

علاج: جب کوئی شخص اس مرض میں مبتلا ہو، اس کو الگ کمرے میں آرام سے بستر پر لٹائیں۔ اگر مریض کو قبض ہو تو سب سے پہلے کوئی ایسی ہلکی دوا دیں، جس سے ایک دو پاخانے کھل کر ہوجائیں۔ مثلاً سونف، سنا ہر ایک چھ ماشے کو پاؤ سیر پانی میں جوش دیں اور کھانڈ دو تولے سے میٹھا کرکے پلائیں۔ اس کے بعد نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا دیں:

(۱) تُلسی کے پتے ایک تولہ، لونگ سات عدد، نمک تین ماشے کو پاؤ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے تو چھان کر پلائیں۔

(۲) اجوائن، دار چینی ہر ایک دو ماشے کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔

(۳) گل بنفشہ ایک تولہ، کالی مرچیں سات عدد کو پانی میں جوش دے کر ذرا سی چینی ملا کر گرم گرم پلائیں۔

اگر مریض کو نمونیا ہوجائے تو کسی معالج کی مدد حاصل کریں۔

غذا اور پرہیز: اس بیماری کے شروع میں تین دن تک مریض کو کوئی غذا ہرگز نہ دیں، البتہ ہلکی چائے پلا سکتے ہیں۔

اس کے بعد بھی ہلکی غذائیں، جیسے یخنی، شوربا، ساگودانہ اور مونگ کی پتلی دال دیں۔ پانی پکا کر ٹھنڈا کیا ہوا پلائیں۔ ہر قسم کی تابعض و بادی غذاؤں اور تیل و ترشی سے پرہیز رکھیں۔ دہی اور لسی بھی نہ دیں۔

سر اور پٹھوں کی بیماریاں

دردِ سر

دردِ سر لگ بھگ ہر شخص کو کسی نہ کسی وقت ہوا کرتا ہے۔ بعض اوقات یہ گرمی سے ہوتا ہے اور بعض اوقات سردی سے۔ کبھی نزلہ کے بند ہونے سے ہونے لگتا ہے۔ کبھی دماغ کی کمزوری سے اس کی شکایت ہوا کرتی ہے اور بعض اوقات معدہ اور آنتوں وغیرہ اعضا کے امراض، مثلاً بدہضمی، قبض وغیرہ بھی دردِ سر کا سبب ہوا کرتے ہیں۔ کبھی بخار کی شدت سے سر میں درد ہونے لگتا ہے اور کبھی ناک میں کیڑے پیدا ہونے کی وجہ سے سر میں اتنا شدید درد ہوتا ہے کہ مریض اس کی تاب نہ لا کر اپنا سر دیوار سے ٹکرانے لگتا ہے۔

علاج: اگر دردِ سر گرمی سے ہو تو ٹھنڈے پانی سے نہائیں اور ٹھنڈی جگہ، جہاں زیادہ روشنی نہ ہو، آنکھیں بند کر کے آرام سے لیٹ جائیں، اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) دھنیا خشک کو ہرے دھنیے کے پانی میں یا صرف پانی میں پیس کر پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ لگائیں۔

(۲) مہندی کے پتے اگر سبز مل جائیں تو ان کو پیس کر پیشانی پر لیپ کریں، ورنہ باریک پسی ہوئی مہندی کو پانی میں گھول کر لگائیں۔

(۳) دھنیا خشک کے ساتھ تھوڑا کافور ملا کر لگانے سے سر کا درد بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

(۴) خشخاش کے بیج پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے دردِ سر بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

(۵) عرقِ گلاب پانچ تولے میں سرکہ ایک تولہ ملا کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر پیشانی پر رکھیں۔ گرمی کے دردِ سر کے لیے نہایت مفید ہے۔

اگر گرمی سے ہونے والے دردِ سر کے ساتھ پیاس بھی سخت لگی ہو تو دھنیا خشک چھ ماشے کو پانی میں پیس

چھان کر تھوڑی کھانڈ ملا کر پلائیں یا خالص پانی میں کھانڈ کا شربت بنا کر اس میں ایک لیموں کا رس نچوڑ کر دیں، پیاس کو تسکین ہوگی اور دردِ سر بھی دور ہو جائے گا۔

اگر دردِ سر سردی سے ہو تو گرم جگہ پر بیٹھ جائیں، جہاں سرد ہوا کے جھونکے نہ لگیں اور گرم گرم دودھ یا چائے پییں۔ گیہوں کے آٹے کی بھوسی اور نمک دو دو تولے لے کر ایک باریک کپڑے میں پوٹلی باندھیں اور اس کو توے پر گرم کر کے پیشانی اور کنپٹیوں کو سینکیں اور یہ لیپ لگائیں:

ارنڈ کی جڑ ایک تولہ۔ ادرک یا سونٹھ تین ماشے کو پانی میں پیس لیں اور ہلکا گرم کر کے لیپ کریں۔

اگر نزلہ و زکام کی شدت سے دردِ سر ہو تو چنے بھاڑ میں بھنوا کر ان کو سونگھیں اور انہیں سے پیشانی کو سینکیں اور لوہے کی کڑاہی یا توے کو آگ پر تپا کر اس میں پانی اور تھوڑا سا نمک ڈالیں۔ اس کے بعد یہ پانی نیم گرم پییں۔

اگر نزلہ کے بند ہو جانے سے سر بھاری ہو جائے اور دردِ سر ستانے لگے تو ذیل کی کوئی دوا تیار کر کے استعمال کریں:

(۱) چونا بنا بجھا اور نوشادر چھ چھ ماشے لے کر باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈالیں اور اس میں چند قطرے پانی ڈال کر تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد سونگھیں۔ دردِ سر دور ہو جائے گا۔

(۲) اپلے کی راکھ ایک دو تولے کر آک کے دودھ میں بھگو کر خشک کریں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھیں، جب ضرورت ہو ایک چٹکی لے کر ناک میں نسوار کی طرح سونگھیں۔ اس کے سونگھنے سے چھینکیں آئیں گی، رطوبت خارج ہوگی اور دردِ سر دور ہو جائے گا۔

(۳) نک چھکنی بوٹی اگر سبز ملے تو اس کو ہاتھ میں مل کر سونگھیں، یا خشک نک چھکنی کو باریک پیس چھان کر نسوار کے مانند ناک میں چڑھائیں، چھینکیں آ کر دردِ سر دور ہو جائے گا۔

اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو جانے سے دردِ سر ہو تو ان کا علاج ناک کی بیماریوں میں لکھا گیا ہے۔

اگر بدہضمی کی وجہ سے دردِ سر ہو تو ایک دو وقت کھانا نہ کھائیں اور قبض کی وجہ سے ہو تو بڑی ہڑ کا چھلکا چھ ماشے باریک پیس کر تھوڑا نمک ملا کر رات کو پانی سے پھانک لیں۔ صبح کو پاخانہ ہو جائے گا۔

بخار کی شدت سے درد سر ہو تو کانسی کے کٹوروں سے پاؤں کے تلوؤں اور ہتھیلیوں کو سہلائیں۔ یا مریض کو بڑے تکیہ کے سہارے بٹھا کر اس کے پاؤں پر گھٹنوں سے نیچے گنگنا پانی گرائیں اور پاؤں کو اوپر سے نیچے کی طرف سوتیں۔

آدھاسیسی

آدھاسیسی (شقیقہ) کا درد عام طور پر آدھے سر میں دائیں یا بائیں طرف ہوتا ہے اور یہ دَورے کے ساتھ ہوا کرتا ہے۔ یہ درد بہت شدید ہوتا ہے۔ اس کا دورہ شروع ہونے سے پہلے مریض کی طبیعت سُست اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ سر چکرانے لگتا ہے۔ کنپٹی اور بھوؤں میں ہلکا ہلکا درد ہونے لگتا ہے، جو آہستہ آہستہ بڑھ کر اتنا تیز ہو جاتا ہے کہ سر پھٹتا ہوا محسوس ہونے لگتا ہے۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور چنگاریاں سی اُڑنے لگتی ہیں۔ آواز اور روشنی کی برداشت نہیں رہتی۔ جی متلانے لگتا ہے اور اُبکائیاں آنے لگتی ہیں اور آخر کار درد ایک طرف کی کنپٹی میں ٹھہر جاتا ہے اور تین چار گھنٹے سے لے کر چوبیس گھنٹے تک قائم رہتا ہے۔ اس کے بعد جب مریض کو نیند آ جاتی ہے تو جاگنے کے بعد درد غائب ہو جاتا ہے۔ اچھا ہو جانے کے چند روز بعد اور کبھی تین چار ہفتے کے بعد پھر اس درد کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔

علاج : جب کسی شخص کو اس درد کا دَورہ پڑے تو اس کو آرام سے کسی ایسے کمرے میں لیٹنے کی ہدایت کریں جس میں روشنی کم ہو۔ اس کے پاس شور وغل نہ ہونے دیں اور کھانے کے لیے کوئی غذا نہ دیں اور اگر دَورہ پڑنے سے پہلے کوئی غذا کھائی ہو تو ایک گلاس نیم گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں اُنگلی ڈال کر قے کرائیں اور اگر قبض ہو تو اس کو دُور کرنے کے لیے پوست ہلیلہ زرد (ہڑی ہڑ کی بکل) کو پیس چھان کر ذرا سا نمک ملا کر چھ ماشے رات کو پانی کے ساتھ دیں اور درد کو دور کرنے کے لیے اِن دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں :

(۱) ریٹھے کا چھلکا پانی میں گھس کر ناک میں ٹپکائیں۔ اس سے چھینکیں آئیں گی اور ناک سے پانی بہ کر درد دور ہو جائے گا۔

(۲) سیندور کو موٹے دیسی کاغذ پر مَل کر اُس کی بتی بنائیں اور سورج نکلنے سے پہلے اس کے ایک طرف

آگ لگا کر دوسرے سرے کو ناک میں رکھ کر اس کا دھواں پہنچائیں۔

(۳) نوشادر ایک تولہ، کافور ایک ماشہ کو باریک کھرل کر کے شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ ضرورت کے وقت ایک چٹکی ناک میں چڑھائیں۔ آدھاسیسی کے علاوہ دوسری قسم کے درد سر اور داڑھ دانت کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔

(۴) رائی تین ماشے کو پانی میں پیس کر کنپٹی پر لیپ کریں۔ آدھاسیسی کا درد دور ہو جائے گا۔

کبھی کبھی آدھاسیسی کا درد عام جسمانی کمزوری، خاص کر دماغی کمزوری سے بھی ہوا کرتا ہے۔ ایسی صورت میں صبح سویرے پاؤ سیر دودھ میں دو تولے خالص گھی ملا کر پییں یا مکھن دو تین تولے میں چینی ملا کر کھائیں، یا دودھ میں چار پانچ چھوارے جوش دیں۔ پھر اس دودھ میں خالص گھی ملا کر پییں۔

دماغ کی کمزوری

دماغ کے کمزور ہو جانے کی حالت میں سر میں ہلکا ہلکا درد رہتا ہے۔ تھوڑی سی دماغی محنت جیسے کوئی کتاب یا اخبار پڑھنے سے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ شور و غل اور چیخ پکار کی بھی دماغ کو سہار نہیں ہوتی۔ اگر مریض آنکھیں بند کر کے لیٹ جائے تو اسے آرام ملتا ہے۔ ذہن و حافظہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ کسی بات پر غور و فکر کرنے سے طبیعت گھبرانے لگتی ہے اور کوئی بات یاد نہیں رہتی۔ بعض مریضوں کو اکثر نزلہ و زکام رہنے لگتا ہے۔

علاج: (۱) برہمی بوٹی سائے میں خشک کی ہوئی سات ماشے، گری بادام سات دانے، کالی مرچیں سات دانے لے کر ان سب کو پانی میں پیس چھان کر چینی دو تولے سے میٹھا کر کے صبح کے وقت خالی پیٹ پییں اور برابر دو تین ہفتے تک پیتے رہیں۔ صرف برہمی یا گری بادام کو الگ الگ کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینا بھی دماغ کی کمزوری کے لیے مفید ہے۔

(۲) برہم ڈنڈی یا سنکھاہولی بوٹی سات ماشے اور کالی مرچ سات عدد کو پانی میں پیس چھان کر چینی یا شہد سے میٹھا کر کے پینے سے دماغ کی کمزوری دور ہوتی اور قوت حافظہ بڑھتی ہے۔

(۳) روزانہ صبح کو آدھی چھٹانک مکھن یا ایک چھٹانک ملائی میں چینی ملا کر کھانے سے بھی دماغ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

(۴) بکرے کا بھیجا پکا کر کھلانے سے بھی دماغ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

بھول اور کُند ذہنی

بعض لوگ سُنی ہوئی باتیں اور دیکھی ہوئی صورتیں بہت جلد بھول جاتے ہیں۔ بعض بچوں کو سبق یاد نہیں رہتا اُستاد جو کچھ پڑھاتا ہے اُس کو اچھی طرح نہیں سمجھتے اور اگر کچھ سمجھتے ہیں تو اس کو جلد ہی بھول جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں کلونجی تین ماشے، شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں (چھوٹے بچوں کے لیے ایک ماشہ کلونجی کافی ہے)۔ یا پانچ تولے برہمی بوٹی کو کوٹ چھان کر اس میں پانچ ماشے کالی مرچیں باریک پیس کر ملائیں اور تین تین ماشے صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ دیں۔

بدہضمی اور قبض نہ ہونے دیں اور کوئی تیز کھٹی چیز کھانے پینے کے لیے نہ دیں۔

سَر چکرانا

سر چکرانے کی شکایت زیادہ تر عام جسمانی کمزوری، خاص کر ضعفِ دماغ کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ بعض اوقات ہضم کی خرابی اور قبض کے سبب بھی سر چکرانے لگتا ہے۔

جس شخص کو یہ مرض ہوتا ہے، جب وہ کچھ دیر تک بیٹھے رہنے کے بعد اچانک اُٹھتا ہے تو اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے اور اس کے بعد اس کو اپنا سر اور آس پاس کی تمام چیزیں گھومتی ہوئی معلوم ہونے لگتی ہیں وہ کھڑا نہیں رہ سکتا، بلکہ کسی چیز کا سہارا لینے پر مجبور ہوتا ہے اور اگر سہارے کے لیے کوئی چیز نہ ملے تو بیٹھ جاتا ہے۔

علاج : عام جسمانی کمزوری کی صورت میں دودھ پییں۔ مکھن اور آدھ پکے انڈے کھائیں یا روزانہ صبح و شام ملائی تین تین تولے تھوڑی کھانڈ ملا کر کھائیں۔

آملہ خشک، دھنیا خشک ہر ایک چھے ماشے کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں۔

مغز بادام شیریں سات عدد، مغز کدو چھے ماشے، تخم خشخاش تین ماشے، گیہوں دو تولے کو رات کے وقت

پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو باداموں کو چھیلنے کے بعد ان سب چیزوں کو پاؤ سیر دودھ میں پیس کر چھان لیں اور دو تولے گھی اور چند لونگیں دیگچی میں ڈال کر چولہے پر چڑھائیں، جب لونگیں سرخ ہو جائیں تو یہ دودھ بگھار دیں۔ دو تین جوش آنے کے بعد آگ سے نیچے اُتار کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں۔

اگر ہضم کی خرابی اور قبض کی وجہ سے سر چکراتا ہو تو ہڑ کا مربہ ایک عدد لے کر اس کی گٹھلی نکال ڈالیں اور اس میں دھنیا خشک تین ماشے، الائچی خورد ایک ماشہ باریک پیس کر ملائیں اور اس مقدار میں صبح و شام دونوں وقت کھائیں۔

نیند نہ آنا

اگر دماغی خشکی کے سبب نیند نہ آتی ہو تو روزانہ صبح کو بکری کا دودھ تازہ بہ تازہ لے کر کھانڈ ملا کر پییں، یا مغز بادام شیریں سات عدد، تخم خشخاش تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پییں اور تخم خشخاش، بھنگ ہر ایک چھ ماشے کو دودھ یا پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں پر لگائیں۔ ان کے علاوہ سوئے کا ساگ سرہانے رکھنے سے بھی نیند آجاتی ہے۔

بخار کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو ہاتھ کی ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلووں کو کانسی کے کٹوروں سے سہلائیں اور مریض کو گاؤ تکیہ کے سہارے بٹھا کر اُس کی پنڈلیوں پر نیم گرم پانی گرائیں اور دونوں ہاتھوں سے پنڈلیوں کو نیچے کی طرف سُوتتے رہیں۔ پندرہ بیس منٹ ایسا کرنے کے بعد پاؤں کا پانی خشک کر کے مریض کو آرام سے بٹا دیں۔ اسے نیند آجائیگی۔

مرگی

مرگی مشہور مرض ہے۔ یہ زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے۔ جوانوں کو بھی ہوتا ہے، لیکن کم۔ جب یہ مرض بچوں کو ہوتا ہے تو جوان ہونے کے بعد خود بہ خود دور ہو جاتا ہے، لیکن اگر جوان ہونے پر دُور نہ ہو تو یہ اکثر بڑھاپے تک جاری رہتا ہے۔ یہ مرض دَورے سے ہوتا ہے۔ بعض مریضوں کو اس کا دَورہ ایک سال کے بعد اور بعض کو چھٹے ماہ اور بعض کو مہینے دو مہینے، بلکہ اس سے تھوڑی مدت ہفتہ دو ہفتے کے بعد پڑتا ہے۔ کبھی کبھی یہ مرض اتنا شدید ہوتا ہے کہ ایک دن میں کئی بار اس کے دَورے پڑتے ہیں۔

جب اس مرض کا دورہ پڑتا ہے تو مریض چیخ مارتا اور بے ہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے۔ اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے اوپر کی طرف چڑھ جاتے ہیں۔ چہرہ ڈراؤنا اور نیلا سا ہو جاتا ہے۔ منہ سے جھاگ آنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات زبان دانتوں کے نیچے آ کر کٹ جاتی ہے۔ کبھی کبھی پیشاب پاخانہ نکل جاتے ہیں اور کچھ دیر تک بے ہوش رہنے کے بعد مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔

علاج : یہ مرض بہت مشکل سے اچھا ہوتا ہے۔ مریض کو زیادہ مصیبت سے بچانے کے لیے دورے کے وقت اس کی نگرانی کرنے کی ضرورت ہے۔۔

بعض اوقات چلتے پھرتے وقت مرگی کا دورہ پڑ جاتا ہے اور مریض آگ، پانی میں یا کسی دوسری خطرناک حالت میں گر کر ہلاک ہو جاتا ہے، اس لیے مریض کو آگ کے پاس یا دریا یا کنویں کے کنارے نہ بیٹھنے دیں۔ کسی اونچی جگہ نہ چڑھنے دیں اور جب اس مرض کا دورہ پڑے تو مریض کو ایک صاف اور ہوادار جگہ پر آرام سے بستر پر لٹائیں۔ اس کے گلے اور سینہ کے بٹن کھول دیں۔ سر کے نیچے تکیہ رکھ دیں اور اس کے منہ میں صاف کپڑے یا سوت کی گولی سی بنا کر رکھ دیں، تاکہ زبان دانتوں سے نہ کٹ جائے اور ہاتھ پاؤں کی اینٹھن کو دور کرنے کے لیے تلوں کے تیل کی مالش کریں اور مریض کو جلد سے جلد ہوش میں لانے کے لیے مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں :

(۱) کٹائی خورد (چھوٹی کٹیلی) کا پھل تھوڑے پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔

(۲) گجائی (برساتی کیڑا) کو خشک کر کے ایک کپڑے میں لپیٹیں اور اس میں آگ لگا کر اس کا دھواں مریض کی ناک میں پہنچائیں۔

(۳) ریٹھا لے کر اس کا چھلکا اتاریں اور پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔

(۴) آکھ کے درخت کا ٹڈا (جو گرمیوں میں آکھ کے درخت پر پایا جاتا ہے)، اونٹ کی ناک کا کیڑا (جو سردیوں میں چھینک آنے پر اونٹ کی ناک سے نکلتا ہے)، نوشادر اور کالی مرچیں، یہ کل چار چیزیں تین تین ماشے لے کر باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں۔ دورے کی حالت میں جب مرگی کا مریض بے ہوش ہو یہ دوا تھوڑی سی کسی نلکی کے ذریعہ اس کی ناک میں پھونکیں، ہوش آ جائے گا۔ اس کے استعمال سے بے ہوشی ہی دور نہیں ہوتی، بلکہ دورہ بھی رک جاتا ہے۔

(۵) ہنڈال ذرہ کو باریک پیس چھان کر مریض کی ناک میں پھونکیں۔ مریض ہوش میں آجائے گا اور اس کے بار بار کے استعمال سے دماغ کا تنقیہ ہو کر مرگی کا دورہ ختم ہو جائے گا۔

دورہ دور ہونے کے بعد احتیاط رکھیں کہ مریض کو قبض نہ ہو اور اس کا ہضم خراب نہ ہونے پائے۔ اس مقصد کے لیے سادہ زود ہضم غذا کھانے کے لیے دیں۔ مثلاً مونگ کی دال چپاتی، یا بکری، تیتر، بٹیر کے گوشت کا شوربا چپاتی، آش جو، دلیہ، ساگو دانہ، ہر قسم کی قابض، بادی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔ ماردی، رتالو، کچالو، چنے، اُڑد کی دال، شراب، چائے اور قہوہ استعمال نہ کریں۔

پاگل پن

پاگل پن (دیوانگی) میں مریض کے خیالات خراب ہو جاتے ہیں۔ عقل جاتی رہتی ہے اور وہ بکواس کرنے لگتا ہے۔ لوگوں سے نفرت کرتا یا اُن کو مارنے کاٹنے لگتا ہے۔

یہ مرض عموماً کسی رُوحانی صدمہ کی وجہ سے ہوا کرتا ہے، مثلاً کسی شخص کا کوئی خاص عزیز مرجاتا ہے یا مال و دولت کا نقصان ہو جاتا ہے، یا کسی چہیتے کی جُدائی کا صدمہ پہنچا ہے تو وہ اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ اس کو نیند نہیں آتی۔ غصہ بہت جلدی آتا ہے۔ بد اخلاق ہو جاتا ہے۔ غصہ میں آکر اپنے خاص عزیزوں اور رشتہ داروں کو مارنے پیٹنے لگتا ہے۔ کبھی وہ کپڑے پھاڑ ڈالتا اور ننگا ہو کر گھر سے نکل جاتا ہے۔

علاج: پاگل مریض کا جو گھریلو علاج کیا جا سکتا ہے وہ یہ کہ مریض کو کسی اچھی کُشادہ جگہ آرام سے رکھیں۔ اس کو ہر وقت خوش و خرم رکھنے کی کوشش کریں۔ مکان کو ٹھنڈا اور خوشبودار رکھنے کے لیے اُس کی دیواروں اور فرش کو پانڈو مٹی سے لپوائیں اور اس پر چھڑکاؤ کراتے رہیں۔ دروازوں پر خس کی ٹٹیاں لگائیں۔ خس کی ٹٹیاں نہ ملیں تو نیم، جو انسا، تلسی وغیرہ بوٹیاں دروازہ پر لٹکائیں اور اُن پر پانی چھڑکتے رہیں اور مریض کو روزانہ

دن میں تین چار بار ٹھنڈے پانی سے نہلاتے رہیں، بلکہ مشک میں ٹھنڈا پانی بھروا کر اس کو مریض کے سر پر چھڑکوائیں۔

اگر مریض کو قبض کی شکایت ہو تو آلو بخارا پانچ تولے، سنا مکی سات ماشے کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر گلقند چار تولے ملا کر پلائیں۔ اس کے بعد اسرول بوٹی (سرپ گندھا) کی جڑ باریک پیس چھان کر ایک ایک ماشہ صبح و شام کھلائیں اور اوپر سے بکری کا دودھ پاؤ سیر مصری دو تولے ملا کر پلائیں۔ اس کے چند روز کے استعمال سے مریض کو نیند آنے لگے گی اور اس کی طبیعت کا غصہ اور جوش و وحشت دور ہو جائے گی اور آہستہ آہستہ دوسری تکلیفیں بھی دور ہو جائیں گی۔

اگر سرپ گندھا کی جڑ نہ ملے تو مغز کدو چھ ماشے، تخم خشخاش چھ ماشے، کشمش ۲۱ دانے پانی میں پیس چھان کر صبح و شام پلائیں۔

پاگل مریض کے لیے بکری یا گائے کا دودھ مناسب غذا ہے۔ اس کے علاوہ ٹھنڈی سبز ترکاریاں، جیسے گھیا (لوکی)، ٹنڈا، تورئی، پرول اور خرفہ کا ساگ مناسب ہیں۔ مرچیں اور گرم مسالہ کم استعمال کیا جائے اور ہر قسم کی قابض، بادی، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرایا جائے۔ گوشت نہ دیا جائے تو اچھا ہے۔

پاگل مریض کے متعلق یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر وہ ایک مرتبہ اچھا ہو جائے تو اس کی طرف سے بالکل مطمئن نہ ہو جائیں، کیوں کہ پاگل مریض ایک مرتبہ اچھا ہونے کے بعد دوبارہ اور سہ بارہ بھی پاگل ہو سکتے ہیں۔

فالج ولقوہ

فالج کو "ادھرنگ" بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں عام طور پر ایک طرف کے ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور اُن کی حس و حرکت زائل ہو جاتی ہے۔ نہ تو مریض ان کو اپنی مرضی سے ہلا جلا سکتا ہے اور نہ وہ گرمی سردی کے اثر یا کسی چیز کے چبھونے کاٹنے وغیرہ کی تکلیف کو محسوس کرتے ہیں۔

جب یہ مرض پیدا ہونے والا ہوتا ہے تو پہلے جسم کا آدھا حصہ یا کوئی خاص عضو سُن پڑ جاتا ہے۔ اس میں چیونٹیاں سی رینگتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، یا وہ حصہ پھڑکنے لگتا ہے، یا نیند سے جاگنے کے بعد مریض کو سردی معلوم ہوا کرتی ہے۔

اس کے چند روز بعد یا فوراً ہی مریض چلتے پھرتے گر پڑتا ہے۔ یا بستر سے اُٹھنے کے بعد چلنا چاہتا ہے۔ لیکن ہاتھ پاؤں کام نہیں دیتے۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ مریض صبح کو جب نیند سے جاگتا ہے تو اس کو دردِ سر ہوتا ہے۔ اس کے بعد متلی ہونے لگتی ہے۔ ایک دو قئیں آتی ہیں اور پھر فوراً ہی ہاتھ پاؤں کی حس و حرکت جاتی رہتی ہے۔ وہ اُٹھنا چاہتا ہے، لیکن ہاتھ پاؤں کام نہیں دیتے۔ کبھی کبھی اس کے ہوش و حواس بھی قائم نہیں رہتے۔

کبھی کبھی فالج کے ساتھ "لقوہ" بھی ہوتا ہے اور کبھی صرف لقوہ ہی ہوتا ہے۔ لقوہ میں مریض کا چہرہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ مُنھ کی ایک باچھ نیچے لٹک جاتی ہے۔ مُنھ سے رال بہتی ہے۔ پیتے وقت پانی منھ سے باہر نکل آتا ہے۔ مریض نہ پھُونک مار سکتا ہے اور نہ سیٹی بجا سکتا ہے۔ چہرے کے جس طرف مرض ہوتا ہے اس طرف کی آنکھ کھُلی رہتی ہے اور اس سے آنسو بہتے رہتے ہیں۔

علاج : فالج و لقوہ بہت سخت بیماریوں میں سے ہیں۔ ان کا علاج ایک کامیاب تجربہ کار معالج ہی اچھی طرح کر سکتا ہے، لیکن دیہات میں وقت پر ایک تجربہ کار ماہر معالج کا ملنا ناممکن نہیں تو دشوار ضرور ہے، اس لیے ایسی صورت میں جو گھریلو علاج فوری طور پر کیا جا سکتا ہے وہ یہ ہے :

اس مرض کا حملہ ہوتے ہی مریض کو ایسے کمرے میں آرام سے لٹائیں، جہاں نہ ہوا کے جھونکے پہنچیں اور نہ تیز روشنی جا سکے۔ سردیوں میں کوئلے جلا کر یا انگارے رکھ کر کمرے کو گرم کریں، لیکن دھواں بالکل نہ ہونے دیں۔ جب مریض کے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو اس کو تسلی و تشفی دیں۔ ہلنے جُلنے سے روک دیں۔ آرام سے لیٹے رہنے کی ہدایت کریں۔

اگر مریض فربہ اور طاقت ور ہو تو اس کو سات دن تک، ورنہ کم سے کم چار دن تک غذا اور پانی بالکل نہ دیں، صرف ماء العسل (شہد کا پانی) پلاتے رہیں۔ اس کے بعد آٹھویں یا پانچویں روز جنگلی کبوتر کی یخنی یا شوربا دیں اگر کبوتر نہ ملے تو چوزۂ مرغ استعمال کریں۔ لیکن اگر مریض گوشت خور نہ ہو تو موٹھ کی دال کا پانی دیں۔

ماء العسل (شہد کا پانی) تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ شہد خالص دو تولے کو دس پندرہ تولے پانی میں ملا کر

پکایا جائے۔ یہی ماء العسل ہے۔ جب مریض کو بھوک پیاس لگے، یہی ماء العسل پلائیں۔

اس دوران میں اگر معالج کی مدد مل جائے تو اس کے مشورہ پر عمل کریں، ورنہ اس بات کا خیال رکھیں کہ مریض کو قبض نہ ہونے پائے۔ اگر قبض ہو جائے تو اس کو دور کرنے کے لیے حقنہ (اینما) استعمال کریں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں:

(۱) لہسن کی پوتھیاں چار پانچ عدد چھیل کر پیسیں اور شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

(۲) سونٹھ اور بچھ ایک ایک تولہ کو باریک پیس کر شہد چھ تولے میں ملا کر رکھیں اور چھ چھ ماشے صبح و شام مریض کو چٹائیں۔

(۳) گھلے پندرہ بیس لے کر دس پندرہ روز تک پانی میں بھگو رکھیں۔ ہر تین دن کے بعد پانی بدلتے رہیں۔ اس کے بعد اُن کو چھیلیں، جو عمدہ سفید ہوں ان کو درمیان سے چیر کر پتہ نکال پھینکیں اور ان کے برابر سیاہ مرچیں ملا کر کوٹیں، جب خوب باریک ہو جائیں شہد ملا کر دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

(۴) کپاس کی جڑ کی چھال پیس چھان کر بقدر چھ ماشے شہد خالص میں ملا کر چٹائیں۔ فالج و لقوہ میں مفید ہے۔

(۵) کسی برتن میں پانی بھر کر اس کے منہ پر باریک باریک لکڑیاں رکھ کر ان پر اکاس بیل بچھائیں اور کسی سرپوش سے ڈھک کر برتن کو چولہے پر چڑھائیں اور نیچے ہلکی آگ جلائیں۔ جب پانی کی بھاپ سے اکاس بیل گل جائے تو آگ سے اُتار کر اس کا بھپارہ دیں اور اکاس بیل کو کچل کر لقوہ میں ٹیڑھی جانب اور فالج کی طرف والے عضو اور ریڑھ کے مہروں پر باندھیں۔

(۶) چرچٹہ کی جڑ ایک ماشہ، مرچ سیاہ ایک عدد دونوں کو تولہ بھر دودھ میں پیس کر ناک میں ٹپکائیں۔

(۷) تھوہر (سیہنڈ)، ارنڈ، دھتورہ، آکھ، سہنجنہ، اسگندھ، سنبھالو، ان ساتوں کے پتے آدھ آدھ پاؤ لے کر کوٹیں اور ان کا پانی نچوڑیں۔ اب اگر یہ پانی آدھ سیر ہو تو پاؤ سیر تلوں کا تیل شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ لقوہ و فالج میں اس تیل کی نیم گرم مالش کر کے اوپر سے روئی گرم کر کے باندھیں۔

(۸) گیہوں کا آٹا، تلوں کا تیل، گڑ ہر ایک پانچ تولے لے کر ان کا حلوا بنائیں اور اس میں دارچینی، سونٹھ،

ہر ایک چار ماشے باریک پیس کر ملائیں اور لقوہ میں ماؤف جانب پر ہلکا گرم باندھیں۔

رعشہ

رعشہ (کپکپی) میں عموماً ہاتھ پاؤں کانپا کرتے ہیں۔ بعض اوقات گردن بھی کانپنے لگتی ہے۔ یہ مرض زیادہ تر بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی جوانی میں بھی ہو جاتا ہے۔

علاج: رعشہ کے مریض کا رنج و غم اور غصہ سے محفوظ رہنا ضروری ہے۔ اگر ہضم خراب ہو یا قبض رہتا ہو تو ان کو دور کریں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کی جائے:

(۱) منڈی بوٹی (جس میں ابھی پھول نہ آیا ہو) سائے میں خشک کریں اور پھر کوٹ چھان کر سفوف بنا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ سفوف لے کر شہد اور گھی ایک ایک تولہ میں ملا کر کھائیں۔

(۲) بالچھڑ ایک تولہ کو نیم کوب کر کے دس چھٹانک پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی نتھار کر شیشی میں رکھیں اور پانچ پانچ تولے پانی دن میں تین بار پییں۔

(۳) اونٹ کٹارے کی جڑ کا چھلکا لے کر سائے میں خشک کریں اور تین تین ماشے شہد ایک تولہ میں ملا کر صبح و شام چاٹیں۔ ہاتھوں کے رعشہ کے لیے مفید دوا ہے۔

(۴) کالا دانہ تین ماشے روزانہ صبح کو دو تین گھونٹ پانی سے پھانک لیا کریں۔ اکیس روز کے استعمال سے اکثر بہت مفید نتیجہ نکلتا ہے۔

(۵) ادھ کچے انڈے دو عدد روزانہ صبح کو کھائیں۔ جو رعشہ کثرت مباشرت سے لاحق ہوتا ہے۔ اس کے لیے انڈا خصوصیت سے مفید ہے۔

(۶) شہد خالص آدھ سیر کو دو سیر پانی میں جوش دے کر اس کے جھاگ اتاریں۔ اس کے بعد کالی مرچ، سونٹھ، خولنجان، مصطگی رومی ہر ایک پانچ ماشے کو پوٹلی میں باندھ کر اس میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر رکھ کر پکائیں۔ اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پوٹلی کو چمچہ سے دبلتے رہیں۔ جب شہد کا قوام گاڑھا ہونے لگے آگ سے اتار لیں اور ایک ایک تولہ شہد دن میں چار بار چاٹیں۔ رعشہ کے لیے مفید ہے۔

استحالی بیماریاں

گٹھیا

گٹھیا مشہور بیماری ہے۔ اس میں جوڑوں (مثلاً گھٹنے کا جوڑ، انگلیوں کے جوڑ وغیرہ) میں سوجن پیدا ہو جاتی اور چلنے پھرنے یا ہلانے جُلانے سے ان میں درد ہونے لگتا ہے۔

یہ بیماری زیادہ تر کھانے پینے کی بے احتیاطیوں سے پیدا ہوتی ہے۔ جب گوشت یا قابض بادی غذائیں زیادہ کھائی جاتی ہیں تو ان سے ہضم خراب ہو کر بعض کیمیاوی رد و بدل سے یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی لگنا، پانی میں بھیگنا، گیلے سیلے کپڑے دیر تک پہنے رہنا، گیلی سیلی جگہ پر بیٹھنا اور سونا ایسی باتیں ہیں جن سے اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کبھی کسی ایک جوڑ سے زیادہ کام لینے سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی آتشک، سوزاک وبائی نزلہ اور پائیوریا جیسی بیماریوں کا زہر خون میں پہنچ کر اس مرض کو پیدا کر دیتا ہے۔ بعض اوقات یہ مرض خاندانی بھی ہوتا ہے۔ یعنی اگر باپ اس میں مبتلا ہوتا ہے تو بیٹے کو بھی ہو جاتا ہے۔ غریب محنتی لوگ جن کو خراب ناقص غذائیں کھانے کو ملتی ہیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ مرض اگرچہ ہر عمر میں ہو سکتا ہے، یہاں تک کہ بچوں کو بھی ہو سکتا ہے، لیکن زیادہ تر ادھیڑ عمر کے بعد ہوتا ہے اور عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

علاج: گٹھیا کے مریض کو سردی سے بچانا ضروری ہے۔ گیلی سیلی زمین اور اوس میں نہ سوئیں۔ ہر قسم کی قابض و بادی غذاؤں، اور ترش چیزوں کے کھانے سے پرہیز کریں۔ گوشت نہ کھائیں۔ اگر بالکل پرہیز نہ کر سکیں تو اس میں کمی ضرور کر دیں۔ شراب بھی نہ پئیں۔ ہضم کو اچھا کریں اور قبض نہ ہونے دیں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں:

(۱) بالون، کلونجی، میتھی، اجوائن، ان چاروں کو برابر وزن لے کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو ایک مٹھی زمین ملتے،

پانی کے ساتھ نکل جائیں۔ گٹھیا کے درد اور کمر کے درد کے لیے مفید ہے۔

(۲) مغز تخم ارنڈ اور سونٹھ ہر ایک پانچ تولے لے کر الگ الگ پیسیں۔ سب سے پہلے مغز تخم ارنڈ کو دو د اصلی گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد اس میں دودھ شامل کر کے پکائیں، یہاں تک کہ کھویا ہو جائے۔ اب اس میں کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ دو تین تولے کھائیں۔ گٹھیا، کمر کے درد کے لیے مفید ہے۔

(۳) سنکھیا سفید ایک رتی، منقی ایک عدد، کالی مرچیں چھ عدد، تینوں کو باریک کھرل کر کے چوبیس گولیاں بنائیں۔ روزانہ ناشتہ کے بعد ایک گولی کھائیں۔ مکھن، گھی اور دودھ خوب استعمال کریں۔ گٹھیا اور کمر کے درد کو یہ گولیاں دور کرتی ہیں۔

(۴) ارنڈ کی جڑ ایک سیر لے کر آٹھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب دو سیر رہ جائے مل کر چھان لیں۔ اب اس میں ارنڈی کا تیل آدھ سیر شامل کر کے پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ گٹھیا کا درد ہو یا کمر میں درد رہتا ہو، اس کی مالش کر کے روئی گرم کر کے باندھیں۔

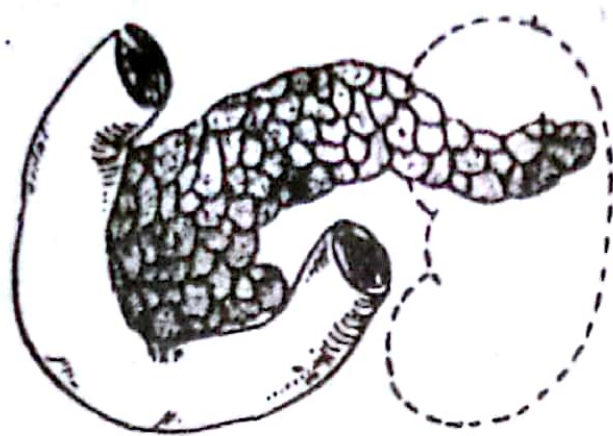
(۵) آکھ کے پتے گرم کر کے باندھنے سے گٹھیا کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۶) بنولوں کو کوٹ کر تھوڑے پانی میں جوش دیں۔ اس کے بعد جوڑوں پر ہلکا گرم باندھیں۔ درد دور ہو جاتا ہے۔

(۷) دھتورہ، آکھ، ارنڈ اور تھوہر۔ ان چاروں کے پتے آدھ آدھ پاؤ لے کر کوٹیں اور ان کا پانی نچوڑ کر اس کے برابر تلوں کا تیل ملا کر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کی نیم گرم مالش کر کے اوپر سے روئی گرم کر کے باندھیں۔ گٹھیا کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۸) اسگندھ کی جڑ چار تولے، سونٹھ دو تولے دونوں کو پیس کر برابر کھانڈ ملائیں اور چار چار ماشے صبح شام کھائیں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کو انگریزی میں "ڈایابیٹیز" کہتے ہیں۔ اس مرض میں مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے اور پیشاب بہت اور بار بار آتا ہے۔ مریض جس قدر پانی پیتا ہے وہ تھوڑی دیر کے بعد پیشاب کے راستہ سے نکل جاتا ہے۔ کبھی کبھی اس پیشاب کے ساتھ شکر بھی خارج ہوتی ہے، لیکن جب پیشاب کے ساتھ شکر خارج ہوتی ہے، اس وقت پیاس کا زیادہ لگنا

اور پیشاب کا زیادہ آنا ضروری نہیں ہے۔

یہ مرض زیادہ تر چالیس سال کی عمر کے بعد ہوتا ہے، لیکن کبھی کبھی چھوٹی عمر والوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ جو لوگ آرام و آسائش سے رہتے اور ورزش نہیں کرتے اور غذا میں میٹھی اور نشاستہ دار چیزیں زیادہ استعمال کرتے ہیں وہ اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ رنج و غم، فکر و پریشانی بھی اس مرض کے پیدا ہونے میں مدد دیتے ہیں۔ بعض آدمیوں میں یہ موروثی طور پر بھی ہوتا ہے، یعنی اگر باپ کو ہوتا ہے تو بیٹے کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

علامتیں: جب مرض شروع ہوتا ہے تو مریض کو پیاس زیادہ لگتی ہے اور پیشاب زیادہ آتا ہے اور کمزوری روز بہ روز بڑھتی جاتی ہے۔ اس کے بعد جب یہ مرض بڑھ جاتا ہے تو پیاس کی وجہ سے مریض کا مُنھ خشک رہنے لگتا ہے۔ مُنھ کا مزہ میٹھا رہتا ہے۔ سانس میں خاص قسم کی میٹھی میٹھی بو آتی ہے۔ بعض مریضوں کو بھوک، کا ہوکا ہو جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد پھر بھوک لگ آتی ہے۔ عام طور پر قبض رہتا ہے۔ جسم میں کمزوری اور لاغری بڑھ جاتی ہے۔ سارے بدن کی جلد خشک کُھردری سی ہو جاتی ہے اور کُھجانے پر اس سے بھوسی جھڑتی ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں، لیکن ہتھیلیاں اور تلوے جلا کرتے ہیں۔ مریض جس جگہ پیشاب کرتا ہے، وہاں چیونٹیاں جمع ہونے لگتی ہیں۔

ذیابیطس سے بچنے کی تدبیریں اس مرض سے بچنے کے لیے میٹھی چیزیں نہیں کھانی چاہییں۔ نشاستہ دار چیزوں کا کثرت استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ جو نشاستہ دار چیزیں کھائی جائیں اُن کے ساتھ سبز ترکاریاں اور ساگ پات ضرور کھائیں۔ ورزش ضرور کریں۔ قبض نہ ہونے دیں اور جہاں تک ہو سکے رنج و غم سے دُور رہتے ہوئے خوش و خرّم زندگی بسر کریں۔

علاج: اس مرض کے علاج میں دواؤں سے زیادہ غذائی پرہیز کی ضرورت ہے۔ مریض کو ہر قسم کی میٹھی اور نشاستہ دار چیزوں سے پرہیز کرایا جائے۔ نشاستہ دار چیزوں سے پرہیز کرانے کی وجہ یہ ہے کہ نشاستہ دار چیزیں بھی جسم میں ہضم کے دوران میں شکر بن جاتی ہیں۔ گڑ، شکر، کھانڈ، بورہ، چینی اور ان سے بننے والی مٹھائیاں، گنّا، شہد اور تمام میٹھے پھل

ذیابیطس کے مریض کو نہیں کھانے چاہییں۔ اگر چاہیں تو ان میٹھی چیزوں کے بجائے سکرین اور گلیسرین استعمال کر سکتے ہیں۔

نشاستہ دار چیزوں سے پورا پرہیز ناممکن ہے، اس لیے یہ جس قدر بھی کم استعمال کی جائیں بہتر ہے۔ چاول اور تمام دالیں ذیابیطس میں نقصان دیتی ہیں۔ بھوسی دار بے چھنے آٹے کی روٹی، لوکی (گھیا)، ٹنڈے، توری، چچینڈا، پرول، ککڑی کی ترکاریاں، یا پالک، خرفہ، بتھوہ، چولائی، سرسوں، میتھی وغیرہ ساگوں کے ساتھ کھائیں جو لوگ گوشت کھاتے ہیں وہ ان ترکاریوں اور ساگوں کو بکرے کے گوشت کے ساتھ پکوا سکتے ہیں۔ گوشت، انڈا، دودھ، دہی، پنیر، مکھن، گھی یہ سب ذیابیطس میں مفید ہیں۔ چھاچھ خوب پییں۔ یہ پیاس کو بجھاتی ہے اور بدن کو غذائیت دیتی ہے۔ البتہ دودھ زیادہ نہ استعمال کیا جائے اور اس میں گڑ، شکر یا چینی نہ ملائی جائے۔ آلو، شکر کند، شلجم، چقندر اور گاجر جیسی چیزیں بھی نہیں کھانی چاہییں۔

تمام کھٹ مٹھے پھل جیسے سیب، آلوچہ، لوکاٹ، انناس، انار، کر کو کھا سکتے ہیں، لیکن آم، انگور، انجیر، کھجور، امرود، خربوزہ، چھوارہ وغیرہ میٹھے پھل نہیں کھانے چاہییں۔ گریوں میں سے گری بادام، چلغوزہ، پستہ، کاجو، کھوپرا وغیرہ کھانے کی اجازت ہے۔

علاج کے لیے مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک دوا استعمال میں لائیں:

(۱) کندوری کے پتے سات عدد، کالی مرچ سات دانے کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے پیشاب میں شکر کا آنا بہت کم ہو جاتا ہے۔

(۲) سبز کریلا کو کوٹ کر اس کا پانی نچوڑ کر پانچ تولے روزانہ پییں۔ ذیابیطس کے لیے بہت مفید ہے۔

(۳) سکھاہولی بوٹی ایک تولہ، کالی مرچ سات دانے کو پانی میں پیس چھان کر چند روز برابر پلاتے رہنے سے ذیابیطس میں فائدہ پہنچتا ہے۔

(۴) جامن کی گٹھلی کی مینگ دو تولے، پوست خشخاش دو تولے کو پیس چھان کر صبح و شام تین تین ماشے چھاچھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ ذیابیطس میں مفید ہے۔

(۵) بنولہ دو تولے کو تھوڑا سا کوٹ کر تین پاؤ پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ ایک پاؤ رہ جائے۔ اس کو چھان کر پییں۔

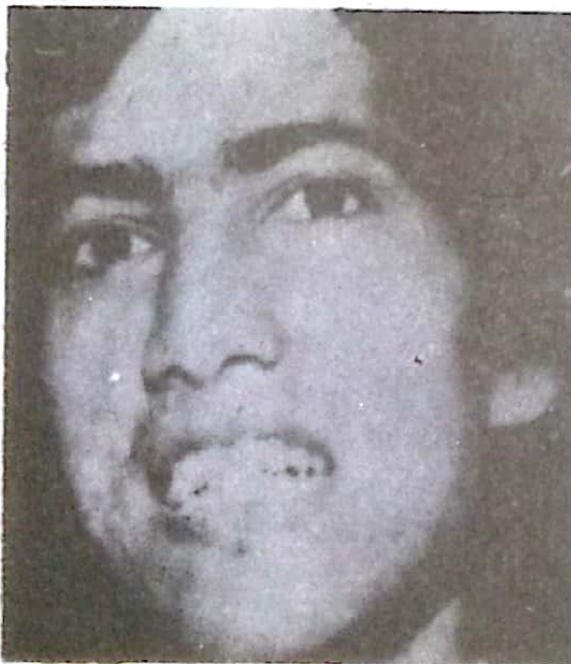
(۶) کنگھی بوٹی کے پتے سائے میں خشک کرلیں۔ اس کے بعد کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چار چار ماشے یہ سفوف روزانہ صبح و شام چھاچھ کے ساتھ کھائیں۔

(۷) گلو خشک اور جامن کے پتے خشک کیے ہوئے دونوں کو برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھ ماشے یہ سفوف صبح کو چھاچھ سے کھائیں۔

اعضائے ہضم کی بیماریاں

دانت

منھ، زبان، دانت، غذا کی نالی، معدہ، آنتیں، جگر، پتہ، لبلبہ اور تلی یہ سب اعضائے ہضم ہیں اور ان میں سے ہر ایک عضو اپنے فعل کے اعتبار سے بڑی اہمیت رکھتا ہے، لیکن ان سب میں دانت ایک خاص درجہ رکھتے ہیں۔

جو غذائیں ہم کھاتے ہیں، ان کو سب سے پہلے دانتوں ہی سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ دانت مختلف شکل و صورت کے ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض دانت غذاؤں کو کاٹتے اور توڑتے ہیں اور بعض غذاؤں کو پیس کر باریک کرتے ہیں۔ اس دوران میں ہونٹ غذا کو منھ سے باہر نکلنے سے روکنے کے لیے دروازے کا کام دیتے ہیں۔ زبان غذاؤں کے مزوں کا احساس کرنے کے علاوہ اس غذا کو منھ میں الٹتی پلٹتی رہتی ہے اور ساتھ ہی منھ اور زبان کی گلٹیوں سے رسنے والی رطوبت غذا کے ساتھ مل کر اس کو پتلی اور قابل ہضم بناتی رہتی ہے۔ منھ، دانتوں اور زبان کے اس اشتراک عمل سے ہضم غذا کا ایک مرحلہ یہیں ختم ہو جاتا ہے، جس سے معدہ کو بڑی مدد ملتی ہے۔

دانتوں کا صرف یہی ایک کام نہیں ہے کہ یہ غذا کے ہضم میں مدد پہنچاتے ہیں، بلکہ ان سے انسان کے

چہرے کی خوب صورتی بھی قائم رہتی ہے۔ موتیوں جیسے سفید چمک دار دانتوں سے چہرہ اچھا لگتا ہے۔

غرض یہ کہ تن درستی اور چہرے کی خوب صورتی کے لیے دانت ایک نہایت ضروری عضو ہیں، اس لیے ان کی حفاظت کے لیے نیچے لکھی ہوئی ہدایتوں پر عمل کرنے کی ضرورت ہے:

دانتوں کی حفاظت کے لیے اُن کو صاف ستھرا رکھنا بڑا ضروری ہے۔ کھانا کھانے کے بعد دانتوں کو صاف کیا جائے۔ دانتوں کی درزوں میں روٹی اور سبزی ترکاریوں وغیرہ کے جو ریشے گھس جاتے ہیں اُن کو خلال سے نکال دیا جائے اور اس کے بعد اُنگلی سے دانتوں کو مل کر کُلی کر لی جائے۔

روزانہ صبح کو مسواک (داتون) کی جائے۔ نیم یا ببول (کیکر) کی تازہ مُلائم شاخ سے داتون کرنا زیادہ بہتر ہے۔ داتون کے علاوہ دانتوں کی صفائی کے لیے برش بھی استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن دیہات میں برش کا استعمال تکلف سے خالی نہیں۔

دانتوں کی صفائی کے لیے منجن بھی استعمال کیے جاتے ہیں اور اُن کو داتون یا برش کے بجائے اُنگلی سے دانتوں پر ملتے ہیں۔ منجن نہایت باریک پسے ہوئے ہونے چاہییں اور اُن میں کوئی ایسی تیز چیز ہرگز نہ ملائی جائے جو اپنی تیزی سے دانتوں کی اصلی چمک دمک کو ختم کر دے۔

دانتوں کو نقصان پہنچانے والی چیزیں گوشت کا کثرت سے استعمال دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے کھانے میں اعتدال سے کام لیا جائے۔ میٹھی اور کھٹی چیزوں کی زیادتی بھی دانتوں کے لیے مُضر ہے۔ کچے آم کی کھٹائی، املی، آم کا اچار اور سرکہ بہت کم استعمال کیا جائے۔

برف بھی دانتوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جو لوگ برف زیادہ کھاتے پیتے ہیں اُن کے دانت جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں۔ گرما گرم کھانا کھا کر اوپر سے ٹھنڈا پانی پینا بھی دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے بھی بچنا چاہیے۔

دانتوں کا درد

(۱) تُلسی کی پتیاں باریک پیس کر گولی سی بنا لیں اور اس کو گرم کر کے درد والے دانت پر رکھیں۔

(۲) ذرا سا کافور درد والے دانت پر رکھ کر دبا لیں۔ اگر داڑھ میں سوراخ ہو تو اس میں بھر دیں۔ درد دُور

ہو جائے گا۔

(۳) ادرک کو پیس کر ذرا سا نمک ملا کر درد والے دانت پر رکھیں۔

(۴) نوشادر ایک رتی ذرا سی روئی میں لپیٹ کر درد والے دانت پر رکھ کر دبا لیں اور جو پانی نکلے اُسے نکلنے دیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

(۵) باڑنگ کو باریک پیس کر ململ کے باریک کپڑے میں باندھ کر چھوٹی چھوٹی پوٹلیاں بنائیں۔ ایک پوٹلی کو پانی سے تر کر کے آگ پر گرم کریں اور جس داڑھ میں سوراخ ہو اس میں رکھیں۔ درد دور ہو جائے گا۔

(۶) اگر تمام جبڑا درد کرتا ہوا مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں تو تمباکو خشک کے پتے دو تولے، مرچ سیاہ تین ماشے کو باریک پیس کر ملیں اور جو لعاب نکلے اس کو گراتے رہیں۔ درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔

دانتوں کا میل

(۱) کیکر کی لکڑی کا کوئلہ پانچ تولے، پھٹکری بھُونی ہوئی دو تولے، نمک لاہوری ایک تولہ، تینوں کو باریک پیس کر رکھیں اور روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ دانت سفید و چمک دار ہو جائیں گے۔

(۲) سیپ کو جلا کر تھوڑے نمک کے ساتھ باریک پیس چھان کر رکھیں اور اس کو روزانہ دانتوں پر ملیں۔ دانتوں کا میل صاف ہو جائے گا۔

دانتوں کا ہلنا اور اُن سے خون نکلنا

(۱) مازو دو تولے، پھٹکری چھ ماشے دونوں کو باریک پیس کر روزانہ صبح کو دانتوں پر ملیں۔ پندرہ بیس منٹ کے بعد کلی کریں۔ اس کے استعمال سے دانت مضبوط ہوں گے اور خون کا نکلنا رک جائے گا۔

(۲) کیکر کی تازہ چھال مُنہ میں چبائیں۔ ہلتے دانت جمنا شروع ہو جائیں گے اور اُن سے خون نکلتا ہوگا تو بند ہو جائے گا۔

(۳) مولسری کی چھال دو تولے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پاؤ سیر رہ جائے۔ اس کو چھان کر کُلّیاں کریں۔ دانت مضبوط ہوں گے اور خون کا نکلنا رُک جائے گا۔

(۴) جامن کی لکڑی کا کوئلہ پانچ تولے، پھٹکری چھ ماشے باریک پیس چھان کر ملنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا خون بند ہو جاتا ہے۔

پائیوریا

پائیوریا بہت بُرا مرض ہے۔ اس میں دانتوں کی جڑوں کے اِرد گرد مسوڑھوں میں زخم ہو جاتے ہیں۔ اُن سے خون نکلنے لگتا ہے۔ پھر پیپ پڑ جاتی ہے۔ کبھی کبھی دانتوں کی جڑوں میں گہرائی تک پیپ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ پیپ خود بہ خود رِستی رہتی ہے اور مسوڑھوں کو دبانے سے بھی نکلتی ہے۔ اس کی وجہ سے مریض کے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ دانت ہلنے لگتے ہیں۔ آخرکار جڑوں کے کمزور ہونے سے وہ گر پڑتے ہیں۔

اس مرض کی وجہ سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور پیپ کے خون میں شامل ہو جانے سے معدہ، آنتوں، آنکھ، ناک، کان وغیرہ میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی اس کی وجہ سے تپ دق بھی ہو جاتا ہے۔

اس مرض سے بچنے کی تدبیریں اس مرض سے بچنے کے لیے مُنہ کو پاک صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ کھانا کھانے کے بعد غذا کے ریزوں اور ریشوں وغیرہ کو خلال کر کے نکال دیا جائے۔ اس کے بعد کُلّیاں کر کے دانتوں کو صاف کیا جائے۔ روزانہ صبح کو خالی پیٹ نیم یا کیکر کی شاخ سے داتون کی جائے، یا کوئی منجن مل کر دانتوں کو صاف کیا جائے۔ گرم گرم کھانا نہ کھایا جائے اور نہ زیادہ میٹھی اور نہ زیادہ کھٹی چیزیں استعمال کی جائیں۔ میٹھی چیزیں کھانے کے بعد مُنہ کو اچھی طرح صاف کیا جائے اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کی جائیں۔

(۱) نیلا تھوتھا بھُونا ہوا، پھٹکری بھُونی ہوئی ہر ایک دو ماشے، نمک تین ماشے، تینوں کو پیس کر ایک گلاس

نیم گرم پانی میں ملا کر روزانہ صبح و شام کلیاں کریں۔

(۲) پرمینگنیٹ آف پوٹاس ایک دو رتی ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر دن میں دو تین بار کلیاں کریں۔

(۳) تمباکو کا گل (جو چلم میں جلنے کے بعد باقی رہ جاتا ہے) تین تولے، پھٹکری بھونی ہوئی چھ ماشے، لونگ ایک ماشہ، نیلا تھوتھا بھونا ہوا تین ماشے، سب کو خوب باریک پیس چھان کر رکھیں اور روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملیں اور آدھ گھنٹہ تک کلی نہ کریں۔

زبان کی بیماریاں

قوّتِ ذائقہ کا زوال

اس مرض میں زبان میں چکھنے کی حس ہی نہیں رہتی، نہ کڑوی چیز کی کڑواہٹ محسوس ہوتی ہے اور نہ میٹھی چیز کی مٹھاس، کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ زبان گرمی اور سردی کو بھی محسوس نہیں کرتی۔

علاج: (۱) رائی ایک تولہ کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرائیں۔

(۲) کالی مرچیں اور نوشادر چھ چھ ماشے لے کر شہد پانچ تولے میں ملائیں اور روزانہ تین ماشے زبان پر ملیں اور جو رطوبت نکلے اسے گراتے رہیں۔

(۳) دار چینی یا بچھ کو باریک پیس کر شہد میں ملا کر زبان پر ملا کریں۔

بعض آدمیوں کی قوتِ ذائقہ افیون یا کوکین کے کثرتِ استعمال سے جاتی رہتی ہے۔ ایسی صورت میں الماس دو تولے کو گرم دودھ پاؤ سیر میں حل کر کے کلیاں کرائیں۔

زبان کا تتلانا

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ میعادی بخار، چیچک، طاعون اور سرسام سے اچھا ہونے کے بعد مریض الفاظ اچھی

طرح نہیں نکال سکتا اور تُتلانے لگتا ہے۔

علاج: (۱) کالی مرچ چھ ماشے، نوشادر چھ ماشے کو باریک پیس کر شہد خالص پانچ تولے میں ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح وشام یہ دوا تین ماشے زبان پر ملیں اور جو رطوبت خارج ہو اس کو گرائیں۔

(۲) دار چینی منہ میں رکھ کر چبائیں۔

(۳) مکھن آدھی چھٹانک کو چینی سے میٹھا کر کے چاٹیں۔

(۴) مغز بادام شیریں مقشر نو عدد کو نو کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں چٹنی کی طرح پیسیں اور اس میں ذرا سی چینی ملا کر چاٹیں۔ زبان کے تتلانے میں مفید ہے۔

زبان کا پھٹنا

(۱) اسپغول یا بہدانہ چھ ماشے کو پاؤ بھر پانی میں بھگو رکھیں۔ اس کے بعد مَل کر لعاب نکالیں اور اس سے کُلیاں کریں۔

(۲) اگر پان میں زیادہ چونا کھانے سے زبان پھٹ جائے تو کھوپرا چبائیں۔

منہ آنا

(۱) مسور کو جلا کر کوئلہ بنائیں اور اس کے برابر کتھا ملا کر باریک پیس چھان کر رکھیں اور منہ میں چھڑکیں۔

(۲) چھالیا اور بڑی الائچی کو جلا کر باریک پیس چھان کر منہ میں چھڑکیں۔ منہ کے دانوں اور زخموں کے لیے مفید ہے۔

(۳) شورہ قلمی اور کتھا دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس کر منہ میں چھڑکنے سے منہ کے دانے اور زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

(۴) سہاگہ تین ماشے کو باریک پیس کر شہد خالص یا گلیسرین دو تولے میں ملا کر منہ میں لگائیں۔ منہ کے سفید زخموں کے لیے مفید ہے۔

ہونٹوں کا پھٹنا

(۱) مکھن میں تھوڑا سا نمک ملا کر لگانا ہونٹوں کے پھٹنے کے لیے مفید ہے۔

(۲) اسبغول یا بہدانہ کا لعاب لگانے سے پھٹے ہوئے ہونٹ اچھے ہو جاتے ہیں۔

حلق کا درد اور ورم

(۱) املتاس کی پھلی کا گودا پانچ تولے، آدھ سیر پانی میں جوش دے کر غرارے کریں۔ حلق کے درد اور ورم میں مفید ہے۔

(۲) ارہر کی پتیاں یا ارہر کی دال پانی میں جوش دے کر اس پانی سے غرارے کرنے سے حلق کا ورم اور درد اچھا ہو جاتا ہے۔

(۳) تلوں کا تیل ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانا بھی ٹانسلز کے ورم میں مفید ہے۔

معدہ اور آنتوں کی بیماریاں

معدہ کا درد

کبھی کبھی قابض، بادی اور دیر سے ہضم ہونے والی غذاؤں کے کھانے سے بدہضمی ہو کر ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور وہ معدہ میں تناؤ پیدا کر کے درد کا سبب بن جاتے ہیں اور کبھی کھائی ہوئی غذا معدہ میں خراب ہو کر درد پیدا کر دیتی ہے۔

علاج: اگر معدہ کا درد سخت ہو اور کھائی غذا معدہ میں موجود ہو تو آدھ سیر نیم گرم پانی میں دو تولے نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں انگلی ڈال کر قے کرائیں اور دھوبیوں کا ریٹھہ یا اجوائن اور نمک دو پوٹلیوں میں باندھ کر توے پر گرم کریں

اور ان سے باری باری پیٹ کو سینکیں اور کھانے کے لیے نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا دیں۔

(۱) اجوائن ایک تولہ، سونٹھ چھ ماشے، کالا نمک تین ماشے، تینوں کو باریک پیس کر تین تین ماشے گنگنے پانی سے کھلائیں۔

(۲) اجوائن پانچ تولے، نوشادر ڈھائی تولے کو باریک پیس چھان کر رکھیں اور ضرورت کے وقت دو دو ماشے نیم گرم پانی سے دیں۔

(۳) آکھ کے بنا کھلے پھول پانچ تولے، اجوائن پانچ تولے، سونٹھ تین تولے، کالا نمک ایک تولہ کو باریک پیس چھان کر لیموں کے رس میں گوندھیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت ایک گولی ذرا گرم پانی سے دیں۔ معدہ کے درد اور بدہضمی میں مفید ہیں۔

بھوک کی کمی

(۱) اجوائن پانچ تولے کو لیموں کے رس میں بھگو کر خشک کریں۔ اس کے بعد تھوڑے کالے نمک کے ساتھ پیس چھان کر رکھیں۔ تین تین ماشے صبح و شام کھائیں، بھوک خوب لگے گی۔ کھانا کھانے کے بعد کھائیں تو غذا جلد ہضم ہوگی، ریاح نکل جائیں گے اور پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

(۲) کلونجی پانچ تولے کو ایک رات سرکہ میں بھگو رکھیں۔ اس کے بعد سائے میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور پندرہ تولے شہد خالص میں ملا کر چھ چھ ماشے صبح و شام چاٹیں۔ اس کے استعمال سے بھوک خوب لگے گی اور پیٹ کے ریاح نکل جائیں گے۔

(۳) ادرک کا رس، لیموں کا رس ہر ایک پانچ تولے، نمک لاہوری ایک تولہ تینوں کو ملا کر تین دن دھوپ میں رکھیں۔ اس کے بعد ایک ایک چمچہ کھانا کھانے کے بعد پئیں۔ بھوک لگاتا اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔

(۴) سونٹھ، اجوائن ہر ایک دو تولہ، نوشادر چھ ماشے کو باریک پیس چھان کر لیموں کے رس میں بھگو کر خشک کریں اور دو دو ماشے کھائیں۔ بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔

پیاس کی زیادتی

بعض دفعہ معدہ اور جگر کی گرمی سے اور کبھی موسم کی گرمی سے پیاس زیادہ لگتی ہے۔ کبھی گرم چیزوں کے کھانے پینے سے آدمی بار بار پانی پیتا ہے۔ صفراوی بخاروں میں عام طور پر پیاس زیادہ لگا کرتی ہے۔ کبھی پیاس جھوٹی بھی ہوتی ہے، جو ٹھنڈا پانی پینے سے نہیں بجھتی، بلکہ اور زیادہ ہو جاتی ہے۔

علاج: (۱) چینی یا کھانڈ کو پانی میں گھول کر شربت بنائیں اور اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر مریض کو پلائیں پیاس خواہ معدہ اور جگر کی گرمی سے ہو، یا موسم کی گرمی سے، یا صفراوی بخاروں کی وجہ سے، ہر حالت میں یہ مفید ہے۔

(۲) خرفہ کے بیج ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پینے سے پیاس کی زیادتی کم ہو جاتی ہے۔

(۳) بہدانہ تین ماشے کو پاؤ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ ایک گھنٹے کے بعد ہاتھ سے مل کر لعاب چھان لیں اور مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ پیاس کو کم کرتا ہے۔

(۴) اگر پیاس جھوٹی ہو تو نیم گرم پانی گھونٹ گھونٹ پلائیں، یا ایک پیالی چائے دیں۔

اپھارہ

کبھی پیٹ میں ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں، لیکن نکلتے نہیں، اس لیے اُن کی وجہ سے پیٹ پھول جاتا ہے۔ پیٹ سے قراقر کی آواز آتی ہے اور ساتھ ہی پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے۔ اگر پیٹ کو ہاتھ سے بجایا جائے تو ڈھول جیسی آواز آتی ہے۔

علاج: (۱) نمک اور باجرہ پوٹلی میں باندھ کر توے پر گرم کر کے پیٹ کو سینکیں۔

(۲) ہینگ خالص کو پانی میں گھول کر اس میں روئی یا کپڑا بھگو کر پیٹ پر رکھیں۔

(۳) روغن تارپین چھ ماشے، روغن ارنڈی ایک تولہ کو ملا کر پیٹ پر ملیں اور اوپر سے ارنڈ کا پتا گرم کر کے باندھیں۔

(۴) اجوائن دیسی پانچ تولے، نوشادر دیسی ڈھائی تولے کو پیس چھان کر دو دو ماشے گرم پانی سے دیں۔

(۵) ادرک کا رس ایک تولہ ذرا سا نمک ملا کر پلائیں۔

(۶) سونٹھ، اجوائن ہر ایک ۲/۱ تولے کو لیموں کے رس دس تولے میں بھگو رکھیں۔ خشک ہونے پر باریک پیس چھان کر تھوڑا سا نمک سیاہ ملا کر رکھیں۔ جب پیٹ میں درد ہو یا اپھارہ ہو جائے تو یہ دوا دو دو ماشے ذرا گرم پانی کی گھونٹ سے دیں۔

(۷) اگر مریض کو قبض ہو تو کسی اچھے صابن کو تراش کر تقریباً ڈیڑھ انچ لمبا شافہ بنائیں اور اس کو گھی یا تیل لگا کر پاخانہ کی جگہ میں داخل کریں۔ تھوڑی دیر میں پاخانہ ہو جائے گا۔

ہچکی

(۱) دو تین ماشے ہلدی چلم میں کوئلوں کی آگ پر رکھیں اور حقہ کے ذریعہ اس کا دھواں کھینچیں۔ چند کش لگانے سے ہچکی رک جائے گی۔

(۲) مور کا پر جلا کر اس کی راکھ تین ماشے شہد ایک تولہ میں ملا کر چاٹنے سے ہچکی رک جاتی ہے۔

(۳) رائی ایک تولہ کو پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ ہچکی خواہ کسی وجہ سے آ رہی ہو، اس کے استعمال سے بند ہو جائے گی۔

(۴) کلونجی تین ماشے باریک پیس کر مکھن میں ملا کر کھلانے سے ہچکیاں رک جاتی ہیں۔

(۵) کالے اڑد تمباکو کے بجائے چلم میں رکھ کر ان کا دھواں کھینچنے سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

متلی اور قے

(۱) دو تین تولے گیرو کے ٹکڑے لے کر آگ پر گرم کریں اور پھر پانی میں بجھائیں۔ دو تین بار اسی طرح کر کے یہ پانی پلائیں۔ کیسی ہی قیئیں آ رہی ہوں بند ہو جائیں گی۔

(۲) پیپل کی چھال جلا کر پانی میں بجھائیں۔ پھر پانی صاف کر کے پلائیں۔ قیئیں رک جائیں گی۔

(۳) رائی چھ ماشے کو پانی میں پیس کر معدہ کے منہ پر لیپ کریں۔ دس منٹ کے بعد اتار دیں۔ قیئیں اور

اُبکائیاں بند ہوجائیں گی۔

(۴) سرکہ خالص پاؤ سیر میں آدھ سیر شکر ملاکر شربت کا قوام بنالیں۔ اس کے چاٹنے سے صفراوی قئیں، متلی اور ابکائیاں بند ہوجاتی ہیں۔

خون کی قے

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ معدہ کی باریک رگوں کے مُنہ کُھل جاتے ہیں اور اُن سے جو خون خارج ہوتا ہے وہ قے کے ذریعہ نکل جاتا ہے۔ کبھی کبھی معدہ کے ورم یا پھُنسی یا زخم کی وجہ سے بھی معدہ سے خون نکل کر قے سے خارج ہوتا ہے۔

علاج: جب کسی مریض کو خون کی قے آئے تو اس کو فوراً آرام سے بستر پر لٹادیں۔ اس کو اُٹھنے بیٹھنے بلکہ کروٹ لینے سے روک دیں اور جب تک خون کی قے کا سلسلہ جاری رہے، کوئی غذا نہ دیں۔ اگر مل سکے تو مریض کو برف کی ڈلیاں چُسائیں اور برف کو کوٹ کر ایک تھیلی میں بھر کر پیٹ پر رکھیں، ورنہ صرف ٹھنڈے پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر رکھیں اور اس کو بار بار بدلتے رہیں اور مریض کے ہاتھ پاؤں کس کر باندھ دیں اور نیچے لکھی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) انار کے پتے اور انار کے پھول چھ چھ ماشے لے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔

(۲) بھنگ ایک ماشہ، کافور دو ماشے کو باریک پیس کر پانی میں گوندھیں اور دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بناکر ایک ایک گولی تین تین گھنٹے کے بعد پانی سے دیں۔

(۳) کیکر کے پتے پانی میں پیس کر پیٹ پر لیپ کریں۔

دست آنا

(۱) آملہ دو تولہ کو تھوڑے پانی میں بھگو رکھیں۔ جب نرم ہوجائیں، ذرا سا نمک ملاکر پیس لیں اور ایک ایک ماشہ کی گولیاں بناکر صبح و شام ایک ایک گولی کھائیں۔ اس سے معدہ اور آنتوں کی کمزوری سے آنے والے دست بند ہوجاتے ہیں۔

(۲) آم کی پُرانی گٹھلی کی مینگ اور سونف بھُنی ہوئی دونوں برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔

چھ چھ ماشے یہ سفوف صبح و شام پانی سے کھائیں۔ دستوں کو بند کرنے کے لیے مفید دوا ہے۔

(۳) دودھی بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر پینے سے دست رُک جاتے ہیں۔

(۴) آم کی اندرونی نرم چھال کو پانی میں پیس کر ناف کے ارد گرد لیپ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(۵) برگد کا دودھ ناف میں بھرنے اور ارد گرد لگانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

(۶) تازہ بیلگری کو بھون کر بقدر دو تولے کھائیں۔ یہ دستوں کو روکنے کے لیے مفید ہے۔

قبض

(۱) سنا مکی ایک تولہ اور سونف چھ ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور تھوڑی کھانڈ ملا کر پییں۔ قبض دُور ہو جائے گا۔

(۲) لال شکر (گڑ والی) پانچ تولے رات کو آدھ سیر دودھ میں ملا کر پییں۔ صبح کو پاخانہ کھل کر آ جائے گا۔

(۳) پوست ہلیلہ زرد کو پیس چھان کر تھوڑا نمک ملا کر چھ ماشے نیم گرم پانی سے پھانک لیں۔ قبض دُور ہو جائے گا۔

(۴) گلقند چار تولے رات کو دودھ سے کھا کر سو رہیں۔ صبح کو ایک دو پاخانے آ جائیں گے۔

(۵) مغز املتاس چار تولے کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر چینی دو تولے ملا کر پییں۔ قبض دُور ہو جائے گا۔

(۶) اندرائن کا گودا تین ماشے دودھ میں جوش دے کر چھان کر پینے سے قبض دُور ہو جاتا ہے۔

سنگ رہنی

بعض اوقات معدہ اور آنتیں کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی کمزوری کی وجہ سے مدت تک دست آتے رہتے ہیں۔ اس لیے ان دستوں کو "سنگ رہنی" یعنی ساتھ رہنے والے دست کہتے ہیں۔ اگر ان دستوں کو چھ مہینے گزر جائیں تو ان کا علاج مشکل سے ہوتا ہے۔ دست چاہے کسی طرح کے ہوں، کھانے کے لیے روٹی کے بجائے کھچڑی اور دلیہ جیسی نرم غذائیں دیں۔

علاج: (۱) آم کی پرانی گٹھلی کی مینگ، جامن کی گٹھلی کی مینگ دونوں برابر وزن لے کر اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ تین تین ماشے یہ سفوف صبح و شام چھاچھ سے کھائیں۔

(۲) بیلگری کا تازہ گودا کچھ دنوں تک برابر کھاتے رہیں تو یہ اس قسم کے دستوں کے لیے مفید ہے۔

(۳) چھوٹی ہڑیں دو تولے، پوست خشخاش (ائیون ڈوڈا) ایک تولہ لے کر دونوں کو الگ الگ گھی میں بھونیں اور باریک پیس کر ان کے برابر کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ نو نو ماشے پانی سے کھائیں۔

(۴) رسوت پانچ تولے کر پانی میں گھول کر چھان لیں اور تھوڑی دیر رکھ چھوڑیں، تا کہ مٹی وغیرہ نیچے بیٹھ جائے اس کے بعد پانی کو نتھار کر پکائیں، یہاں تک کہ پانی اُڑ جائے اور رسوت رہ جائے۔ اس کو ہلکی آنچ پر خشک کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ پانچ پانچ گولیاں دن میں چار بار چھاچھ سے کھلائیں۔ اس کے سوا دو تین دن تک کوئی غذا نہ دیں۔ اس کے بعد کھچڑی دال مونگ دہی سے دیں۔ سنگ رہنی کے لیے نہایت مفید ہے۔

بدہضمی

بدہضمی میں کھائی ہوئی غذا معدہ میں ہضم نہ ہو کر خراب ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھانا کھانے کے تقریباً تین گھنٹے بعد معدہ میں تناؤ اور بوجھ سا محسوس ہونے لگتا ہے۔ طبیعت بے چین ہو جاتی ہے۔ جی متلاتا ہے اور کبھی قے ہو جاتی ہے، جس میں کھائی ہوئی غذا نکلتی ہے، جو بدبودار ہوتی ہے۔ کبھی قے کے ساتھ دست بھی آنے لگتے ہیں اور کبھی کھٹی ڈکاریں آتی ہیں اور منہ میں بار بار کھٹا پانی بھر جاتا ہے۔ دل دھڑکنے لگتا ہے۔ کلیجہ جلتا ہے اور اس میں دھیما دھیما درد رہتا ہے۔ پیشاب سفید آتا ہے۔ کبھی بدہضمی کی حالت میں بُسی ہوئی خراب ڈکاریں بھی آتی ہیں۔

علاج: اگر متلی ہو اور قے نہ ہوتی ہو یا پورے طور پر نہ ہوتی ہو تو گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور حلق میں انگلی ڈال کر قے کرائیں۔ جب معدہ خراب غذا سے صاف ہو جائے تو زیرہ سفید تین ماشے، نمک ایک ماشہ باریک پیس کر کر ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

اگر بار بار قیں آئیں تو پودینہ چھ ماشے، چھوٹی الائچی تین ماشے کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پانی کئی بار پلائیں۔

سوڈا بائی کارب (کھانے کا سوڈا) ایک ماشہ، دو تین گھونٹ پانی میں ملا کر دیں۔ اگر سوڈا واٹر مل سکے تو وہ مریض کو پلائیں۔

اگر بدہضمی کی حالت میں کھٹی ہوئی ڈکاریں آئیں تو قے لانے کے بعد ادرک کا رس ایک تولہ ذرا سا شہد ملا کر پلائیں، یا سونٹھ، اجوائن ایک ایک تولہ، نمک سیاہ تین ماشے کو باریک پیس کر دو دو ماشے پانی سے کھلائیں۔

(نوٹ) بدہضمی کی صورت میں چوبیس گھنٹے تک کوئی غذا نہ دیں۔

جگر، گردوں اور مثانہ کی بیماریاں

جگر کی گرمی

کبھی جگر میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جگر کی جگہ جلن ہوتی ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، پیشاب لال رنگ کا آتا ہے، پاخانہ خشک ہوجاتا ہے، بھوک کم ہوجاتی ہے، اور ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔

علاج (۱) ککڑی کھیرے کے بیج، کاسنی کے بیج چھ چھ ماشے لیکر پانی میں پیس چھان کر کھانڈ سے میٹھا کرکے پئیں جگر کی گرمی کو کم کرنے کے لیے مفید دوا ہے۔

(۲) انار کا رس پینے سے بھی جگر کی گرمی کم ہوجاتی ہے۔

(۳) املی دو تولہ کو رات کے وقت پاؤ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف نتھرا ہوا پانی لے کر کھانڈ سے میٹھا کر کے چند روز برابر پینے سے جگر کی بڑھی ہوئی گرمی دور ہوجاتی ہے۔

(۴) تربوز کا پانی بھی جگر کی بڑھی ہوئی گرمی کو کم کرنے کے لئے مفید ہے۔

(۵) پتلی چھاچھ دن میں دو تین بار پئیں، جگر کی بڑھی ہوئی گرمی کو دور کرنے کے لیے ایک نہایت مفید گھریلو دوا ہے۔

ورمِ جگر

جگر کے سوجنے کی حالت میں بخار ہوتا ہے، دائیں طرف پسلیوں کے نیچے ٹٹول کر دیکھنے پر سوجا ہوا جگر محسوس ہوتا ہے اور دبانے سے درد ہوتا ہے، سانس لینے سے درد بڑھ جاتا ہے۔

اگر ورم جگر کے بالائی حصے میں ہو تو بخار کے علاوہ خشک کھانسی بھی ستاتی ہے سانس تنگی سے آتا ہے اور اگر نیچے کے حصے میں ہوتا ہے تو بخار کے ساتھ قبض بھی ہوتا ہے ۔ علاوہ ہچکیاں بھی آتی ہیں ۔ جب کبھی جگر کا ورم سخت ہو کر رہ جاتا ہے تو پسلیوں کے نیچے ٹٹول کر دیکھنے پر سختی محسوس ہوتی ہے ۔

علاج (۱) ہری مکوہ اور ہری کاسنی کے پتے لیکر کوٹیں اور ان کا پانی نچوڑ کر چھ چھ تولے لیں پھر ان کو ہلکی آگ پر رکھیں جب جوش آجائے تو آگ سے اتار لیں اور چھان کر مریض کو پلائیں اگر کاسنی نہ ملے تو مکوہ کا پانی کافی ہے ۔

(۲) کسونڈی بوٹی کے پتے ایک تولہ لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پلائیں ۔ ورم جگر کے لیئے مفید ہے ۔

(۳) مغز املتاس (املتاس کی پھلی کا گودا) دو تولے کو ہری مکوہ کے پانی میں پیس کر جگر کی جگہ لیپ کریں جگر کے ورم کو گھلانے کے لیئے مفید دوا ہے ۔

ضعفِ جگر

ضعف جگر یعنی جگر کے کمزور ہونے کی حالت میں خون کی پیدائش کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے مریض کمزور اور دُبلا ہو جاتا ہے ۔ اس کے جسم کی رنگت زرد سفیدی مایل ہو جاتی ہے ، کبھی کبھی سیاہی مایل بھی ہوتی ہے بھوک کم لگتی ہے اور کبھی کبھی جگر میں ہلکا ہلکا درد بھی ہونے لگتا ہے ۔

علاج (۱) خبث الحدید یعنی لوہے کا میل (اگر پرانا مل سکے تو بہتر ہے) دس تولے لیکر آگ میں تپائیں اور ہلیلہ کے پانی میں بجھائیں اسی طرح سات بار کریں ۔ اس کے بعد کوٹ کر باریک کریں اور گھیکوار کے رس میں تین دن کھرل کر کے چھوٹی چھوٹی ٹکیہ بنائیں ۔ اور ان ٹکیوں کو سائے میں خشک کر کے بیس سیر اوپلوں کی آگ دیں اسی طرح تین بار کریں ۔ بس دوا تیار ہے ، اس کو پیس کر شیشی میں رکھیں ۔ روزانہ دو تین رتی یہ دوا چھاچھ سے کھلائیں ۔

(۲) کسونڈی بوٹی کے پتے ایک تولہ ، سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پلائیں ، ضعف جگر میں مفید ہے

(۳) اجوائن دیسی ایک تولہ صبح کو مٹی کے کوزے میں بھگو کر دن کے وقت سائے میں اور رات کو اوس میں رکھیں اور دوسرے روز صبح کو اس کا صاف پانی نتھار کر پلائیں ۔

کمیٔ خون

جب جسم سے کسی وجہ سے زیادہ خون نکل جاتا ہے یا جب کوئی شخص مدت تک دستوں اور پیچش میں مبتلا رہتا ہے یا اچھا خون پیدا کرنے والی اچھی غذائیں نہیں ملتیں یا بدہضمی اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ یا کمزوری پیدا کرنے والی کسی بیماری یا بُری عادت میں مبتلا ہوتا ہے یا اندھیرے اور گندے مکان میں رہتا ہے، تو ان سب حالتوں میں جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے اور اس سے کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، جسم کا رنگ پھیکا بے رونق پیلا سا ہو جاتا ہے، چہرا بھرا بھرایا ہوا نظر آتا ہے۔ ہونٹوں اور مسوڑھوں کی رنگت پھیکی پڑ جاتی ہے۔ آنکھوں کا سفید حصہ نیلا سا نظر آنے لگتا ہے، ناخن سفید ہو جاتے ہیں، جسم کا گوشت نرم اور ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہنے لگتے ہیں۔ اگر مریض کو ذرا دیر تک کھڑا رہنے کا اتفاق ہوتا ہے تو اس کے ٹخنے سوج جاتے ہیں تھوڑی محنت کرنے یا چلنے پھرنے سے اس کا سانس پھول جاتا ہے اور دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، بھوک نہیں لگتی، کچھ کھایا جاتا ہے تو وہ ہضم نہیں ہوتا، قبض کی شکایت رہتی ہے، کانوں میں باجے سے بجتے رہتے ہیں، سر میں ہلکا ہلکا درد رہتا ہے، بیٹھ کر اُٹھنے سے سر چکرانے لگتا ہے اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے، ہر وقت طبیعت سُست رہتی ہے، کام کاج کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

اگر یہ مرض عورتوں کو ہوتا ہے تو اُن کو ہر مہینے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے اور اگر آتا بھی ہے تو خون نہایت پتلا پھیکا پانی ملا ہوا سا ہوتا ہے۔

علاج، مریض کو پاک صاف اور کھُلے کمرے میں رکھیں اور ہر قسم کے رنج و غم اور پریشانی سے بچائیں۔ صبح و شام ہرے بھرے میدانوں اور کھیتوں میں سیر کرنے کی ہدایت کریں، صرف اتنی دیر کہ جسم میں تھکن پیدا نہ ہو۔

غذائیں جلد ہضم ہونے والی اور جسم کو طاقت دینے والی دیں۔ بکرے کے گوشت کا شوربا یا یخنی، بکرے کی کلیجی اور گردوں کا شوربا اور ہضم کے مطابق اُن کی بوٹیاں بھی کھلائیں، ہڈیوں کی مینگ (گودا)، اور آدھ اُبلے انڈے اس مرض میں مفید ہیں۔ دودھ، دہی اور چھاچھ کا استعمال بھی مُناسب ہے، لیکن مکھن اور گھی زیادہ دینا مناسب نہیں ہے، ان کو جتنا کم استعمال کیا جائے بہتر ہے۔ ترکاریوں میں سے سب ہی ترکاریاں اور ساگ پات کھا سکتے

ہیں۔ پھلوں میں سے سنترہ، لوکاٹ، انگور، انار اور آم استعمال کر سکتے ہیں۔

نیچے لکھی ہوئی دوائیں اس مرض میں خصوصیت سے مفید ہیں۔

(۱) فولاد کا برادہ ایک تولہ، چھوٹی الائچی تین ماشے، بھنگ تین ماشے لے کران کو ایک بوتل جامن کے سرکہ میں ڈال کر منہ بند کر کے ایک ہفتہ تک دھوپ میں رکھیں۔ اگر موسم جاڑے کا ہو تو دو ہفتے رکھیں، روزانہ بوتل کو ہلاتے رہیں، اس کے بعد چھان لیں اور روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد یہ دوا ایک ایک تولہ پلائیں۔ اگر خالی نہ پی سکیں تو انار یا فالسہ کے شربت یا ان کے پانی میں ملا کر پلائیں۔

(۲) خبث الحدید (پانی سے دھو کر صاف کیا ہوا) بڑی ہڑ کا بکل، بہیڑے کا بکل، آملہ گٹھلی نکالا ہوا، یہ چاروں چیزیں پاؤ پاؤ بھر لے کر باریک کریں اور لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر اس پر گائے کا دہی اتنا ڈالیں کہ چار انگل اوپر آجائے۔ اسے ایک ہفتہ رکھ چھوڑیں اور روزانہ کسی لکڑی سے ہلا دیا کریں، یہاں تک کہ سب خشک ہو جائیں۔ اب ان سب کو باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور اس میں پیپل، سونٹھ، کالی مرچ تین تین تولے باریک پیس کر ملائیں۔ یہ کمی خون، ضعف جگر، یرقان (کنول باؤ) کی نہایت مفید دوا تیار ہو گئی۔ روزانہ صبح کو یہ دوا تین ماشے چھاچھ کے ساتھ کھائیں اور دو تین ہفتہ تک برابر کھاتے رہیں۔

(۳) بکرے یا تازہ بھیڑ کی کلیجی ایک سیر لے کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور اُن پر نمک ایک تولہ باریک پیس کر چھڑکیں اور سرکہ آدھ پاؤ اوپر سے ڈال کر رکھ چھوڑیں۔ دو گھنٹے کے بعد ایک سیر پانی ڈال کر دونوں ہاتھوں سے اچھی طرح ملیں، اس کے بعد پانی چھان لیں اور پھوک پھینک دیں۔ اب اس پانی کو قلعی دار دیگچی میں ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ پانی اڑ جائے اور رُب سا باقی رہ جائے، اس کو ہلکی آنچ پر خشک کر لیں۔ اب اس کو پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔ کمی خون کے مریض کو تین ماشے سے چھ ماشے تک انار کے پانی کے ساتھ دیں یا اُس کے ساتھ اوپر لکھی ہوئی دوا ملا کر کھلائیں یا ایک وقت وہ دوا اور ایک وقت یہ دوا دیں تو نہایت بہتر ہے۔

استسقاء، جلندھر

(۱) کسوندی بوٹی کے پتے ایک تولہ، مرچ سیاہ سات عدد پانی میں پیس چھان کر پینا ورم جگر، جگر کے بڑھ جانے اور استسقا

ثر مفید ہے۔

(۲) چنے کی دال تین بار ٹھنڈا تھو ہر کے دودھ میں بھگو کر سکھائیں۔ اس کے بعد ایک دو دال صبح کو پانی کے ساتھ کھائیں، اس سے دست آئیں گے اور چند روز کے استعمال سے استسقاء جلندھر میں فائدہ محسوس ہونے لگے گا۔

(۳) لال مرچ کے پودے کی پتیاں دو تولے، کالی مرچیں دس عدد پانی میں پیس چھان کر نوشادر ایک ماشے اور نمک ایک چٹکی ملا کر پلائیں استسقاء کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔

(۴) آک کے سبز پتے پاؤ سیر، ہلدی ایک تولہ دونوں کو پیس کر چنے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روز بڑھاتے جائیں، یہاں تک کہ سات گولی تک پہنچ جائیں۔ استسقاء کے لیے مفید ہے۔

(۵) کریلا سبز کوٹ کر پانی نچوڑیں۔ یہ پانی روزانہ پانچ تولے پییں۔ جگر سوجا ہو یا بڑھا ہوا ہو یا استسقاء ہو گیا ہو، ہر حالت میں مفید ہے۔

یرقان (پیلیا)

(۱) پوست ہلیلہ زرد ایک تولہ پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ یرقان کے لیے مفید ہے۔

(۲) مہندی کی پتیاں دو تولے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پلائیں چند روز کے استعمال سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔

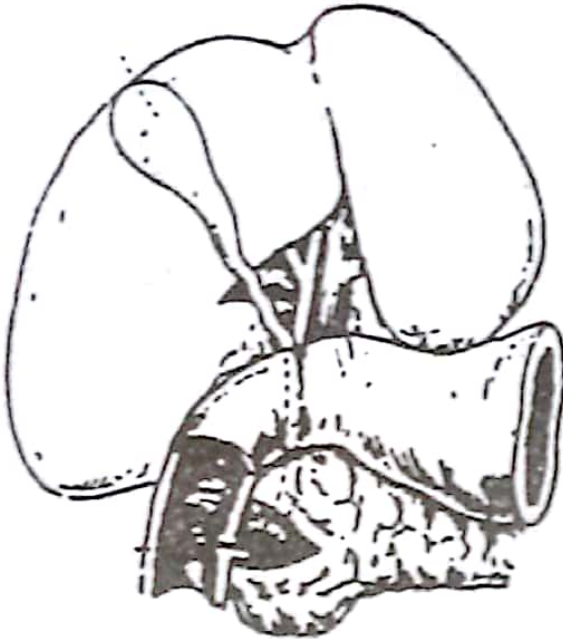
(۳) کدوے تلخ (تو نبڑی) کا ٹکڑا پانی میں گھس کر ناک میں سڑکیں۔ چند روز کے استعمال سے آنکھ کی زردی دور ہو جائے گی۔

(۴) کلونجی کے سات دانے عورت کے دودھ میں پیس کر ناک میں سڑکنے سے آنکھوں کی زردی دور ہو جاتی ہے۔

(۵) مولی کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی دس تولے نچوڑیں اور اس کو آگ پر رکھیں، جب اس میں جوش آ جائے تو آگ سے نیچے اتار کر چھان لیں اور لال شکر دو تولے ملا کر پلائیں اور مولی اور اس کے پتوں کو پکا کر کھائیں۔ یرقان کے لیے مفید ہے۔

تلی کا بڑھنا

(۱) ذرا کچے پپیتے کو چھیل کر ٹکڑے کریں اور سرکہ میں ڈالیں۔ ایک ہفتہ کے بعد دو دو ٹکڑے صبح و شام کھائیں اور کھانے کے ساتھ بھی استعمال کریں۔ بڑھی ہوئی تلی گھٹ جاتی ہے۔

(۲) مولی کو پتوں سمیت کوٹ کر اس کا پانی نچوڑیں اور دس تولے پانی میں، نوشادر ایک ماشے ملا کر پئیں آٹھ دس روز کے استعمال سے تلی کٹ جاتی ہے۔

(۳) کریلا سبز کو کوٹ کر ان کا پانی نچوڑ کر دو دو تولے دن میں تین بار پئیں۔ آٹھ دس دن کے استعمال سے پرانی سے پرانی تلی گھل جائے گی۔

(۴) رائی تین تولے، سہاگہ بھنا ہوا ایک تولہ دونوں کو پیس کر رکھیں اور تین تین ماشے صبح و شام پانی سے کھائیں تلی کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔ یہ تلی کو گھلاتی اور بھوک لگاتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے

انسان کے پیٹ میں عام طور پر تین قسم کے کیڑے پیدا ہوتے ہیں،

(۱) کیچوے جن کو "گنڈوئے" بھی کہتے ہیں۔ یہ برسات میں پیدا ہونے والے کیچوؤں جیسے ایک ڈیڑھ بالشت لمبے ذرا سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔

(۲) کدو دانے: یہ بالکل کھیرے کے بیجوں جیسے سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کئی گز لمبی زنجیر سی بنا لیتے ہیں۔

(۳) چرنے یا چنونے: یہ سرکہ کے باریک کیڑوں جیسے سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

علاج: پیٹ کے کیڑوں کو دور کرنے کے لیے کسی دوا کے استعمال سے پہلے بہتر یہ ہے، کہ پہلے تین دن تک دودھ

شکر ملا کر پلائیں، پھر ان دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کرائیں۔

(۱) کھٹے انار کی جڑ کی چھال چار تولے پانی تین پاؤ میں جوش دیں، جب پانی آدھا رہ جائے چھان لیں اور اس کی تین خوراک بنائیں۔ ایک خوراک صبح پئیں اور باقی دو خوراک ایک ایک گھنٹے کے بعد پئیں۔ آخری خوراک کے بعد ارنڈی کا تیل چار تولے پئیں۔ تمام کدو دانے نکل جائیں گے۔

(۲) کمیلہ چھ ماشے، کھٹی چھاچھ میں ملا کر پئیں، اس سے دست آئیں گے، جس میں کدو دانے نکل جائیں گے۔

(۳) بکائن کی چھال دو تولے ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ رہ جائے تو تھوڑا گڑ ملا کر رات کو پلائیں۔ تین دن کے استعمال سے کدو دانے نکل جاتے ہیں۔

(۴) نیم کا تیل بچے کے پاخانہ کی جگہ لگانے سے چُرنے مر جاتے ہیں۔

(۵) ارنڈ یا آڑو کی کونپلوں کا رس بچے کے پاخانے کی جگہ لگانے سے چُرنے مر جاتے ہیں۔

(۶) لاہوری نمک سے ایک چھوٹی سی بتی بنا کر بچے کے پاخانے کی جگہ رکھنے سے چُرنے مر جاتے ہیں۔ اگر بتی نہ بنائی جا سکے تو نمک کو پانی میں گھول کر بچے کے پاخانہ کی جگہ اندر پہنچائیں۔

(۷) سنبھالو کے پتوں کا رس تین تولے دہی میں ملا کر تین چار دن تک نہار منہ پلانے سے بھی پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریاں

آنکھیں قدرت کا انمول عطیہ ہے، ان کے بغیر زندگی بے لطف ہے۔ اس لیے ایسی انمول چیز کی حفاظت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

آنکھوں کو صحیح حالت میں رکھنے اور ان کی قوت کو قائم رکھنے کے لیے عام صحت کو اچھا رکھنے کی سخت ضرورت ہے اور عام صحت اسی وقت درست رہ سکتی ہے، جب کہ صحت کے اصول پر پابندی کے ساتھ عمل کیا جائے کھانے پینے سونے جاگنے، رہنے سہنے اور کام کاج کرنے میں حفظ صحت کے اصول پر عمل کرنے سے عام صحت کے درست رہنے کے ساتھ ساتھ آنکھیں بھی صحیح حالت میں رہتی ہیں اور ان کی بینائی بھی بنی رہتی ہے۔

عام جسم کی صفائی کے ساتھ آنکھوں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے اگر روزانہ رات کو سوتے وقت سادہ سرمہ

لگایا جائے تو اس سے آنکھیں صاف رہتی ہیں۔ صبح کو نیند سے جاگنے کے بعد آنکھوں کو پانی کے چھپکوں سے صاف کریں اور دن میں بھی دو تین بار آنکھوں کو دھو کر صاف کرلیا کریں۔

گرمیوں میں پاک صاف ٹھنڈے پانی میں غوطہ لگانے سے آنکھوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ تھکی ہوئی آنکھوں کو سکون ملتا اور ان کی طاقت بڑھتی ہے۔ صبح و شام سرسبز میدانوں اور ہرے بھرے کھیتوں کی سیر کرنے سے عام صحت پر خوش گوار اثر پڑنے کے علاوہ آنکھوں کو بھی قوت پہنچتی ہے۔ چاند کی چاندنی اور بہتے دریا کی روانی کا نظارہ بھی آنکھوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ خوش و خرم رہنا، ہاضمے کا خیال رکھنا اور قبض نہ ہونے دینا بھی آنکھوں کے لیے اچھی تدبیریں کہاتی ہیں۔

تیز دھوپ میں چلنے پھرنے یا گرد و غبار کی حالت میں آنکھوں کو اُن سے محفوظ رکھنے کے لیے دھوپ کے چشمے استعمال کیے جائیں تو ان سے آنکھوں کو بڑا آرام ملتا ہے۔

اگر آنکھوں میں کچھ کمزوری محسوس ہونے لگے تو ان کی مدد کے لیے چشمہ لگانے میں کوئی حرج نہیں ہے، لیکن چشمہ لگانے سے پہلے آنکھوں کا معاینہ کرالیا جائے اور صحیح نمبروں کا چشمہ بنوا کر لگایا جائے۔

دودھ، مکھن، ملائی، تر و تازہ میٹھے پھلوں، تازہ سبز ترکاریوں اور مغزیات کے استعمال سے جسم اور دماغ دونوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

آنکھوں کو نقصان پہنچانے والی چیزیں ، گرد و غبار، دھواں، زیادہ سرد اور زیادہ گرم ہوا کے جھونکے آنکھوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ چمک دار چیزوں کو دیکھنے، باریک حروف کی کتابیں اور اخبار پڑھنے یا کوئی اور باریک کام کرنے، عرصے تک اندھیرے میں رہنے، کھانا کھانے کے بعد فوراً ہی لکھنے پڑھنے سے آنکھیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

بدہضمی اور قبض سے آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ تمام قابض اور بادی غذائیں اور تمام نشہ کی چیزیں، جیسے شراب، افیون، بھنگ، چرس اور تمباکو آنکھوں کے لیے مضر ہیں۔

جو لوگ جنسی میل جول میں بے اعتدالی اختیار کرتے ہیں یا جنسی طاقت سے متعلق دوسری غلطیاں کرتے ہیں اُن کی عام صحت کا نظام خراب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی آنکھوں کی بینائی بھی کمزور ہو جاتی ہے۔

آنکھیں دُکھنا

آنکھیں دُکھنا (آشوب چشم) آنکھوں کی عام بیماری ہے۔ اس میں آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں اور ان میں درد اور کھٹک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے جس سے آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ روشنی کی طرف دیکھنے سے چکاچوند ھ ہونے لگتی ہے۔

علاج: جب آنکھیں دُکھنے لگیں تو آرام سے ایسے کمرے میں رہیں، جہاں تیز روشنی نہ پہنچتی ہو۔ اگر کمرے کے دروازے پر ہلکے پردے لٹکا دیئے جائیں تو بہتر ہے۔ آنکھوں کو ریت، مٹی اور دھوئیں سے بچانا ضروری ہے۔ شراب، چائے، قہوہ لال مرچوں گرم مسالہ اور دوسری گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ اگر قبض ہو تو ہڑ چھے ماشے کو باریک پیس کر ذرا سا نمک ملا کر پانی سے کھا لیں، اُس سے قبض دور ہو جائے گا۔

ہلدی چھے ماشے کو باریک پیس کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں، جب وہ آدھا رہ جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیں، اس میں سے کچھ تو ایک شیشی میں بھر کر رکھیں اور باقی میں ایک صاف کپڑا بھگو کر آنکھ کے سامنے پیشانی پر باندھ لیں اور اسی میں ایک دوسرا کپڑا بھگو کر اس سے آنکھوں کا میل کچیل صاف کرتے رہیں۔ شیشی میں رکھا ہوا پانی دن رات میں تین چار بار آنکھوں میں ٹپکائیں۔ دو روز کے استعمال سے مرض دور ہو جائے گا۔ اگر دو روز میں آرام نہ ہو تو ہلدی کا تازہ پانی دوبارہ تیار کر کے استعمال کریں۔

نیچے لکھی دوائیں بھی دُکھتی آنکھ کے لیے مفید ہیں، ان میں سے وقت پر جو بھی ملے استعمال کریں۔

(۱) پھٹکری چار رتی کو عرق گلاب دو تولے میں حل کر کے رکھیں اور دن میں تین چار بار آنکھوں میں ٹپکائیں اگر عرق گلاب نہ ملے تو اس کے بجائے صاف اور میٹھا پانی استعمال کریں۔

(۲) پھٹکری دو ماشے، افیون چار رتی دونوں کو عرق گلاب چار تولے میں حل کر کے چھان لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت چند قطرے دُکھتی ہوئی آنکھ میں ڈالنے سے آرام آتا ہے۔

(۳) پھٹکری بھونی ہوئی ساڑھے تین تولے، ہلدی سات ماشے، افیون پانچ ماشے لے کر تینوں کو کاغذی لیموں کے رس پاؤ سیر کے ساتھ لوہے کی کڑاہی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ کالے رنگ کا گاڑھا رُب بن جائے خشک ہونے پر اُس کی گولیاں بنا کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت ایک گولی پانی میں گھس کر آنکھ کے چاروں طرف لیپ کریں اور ذرا سی دوا آنکھ میں لگائیں۔

(۴) جس روز آنکھ دُکھنے آئے اُسی روز دھتورے کا پتا گرم کر کے اس کا پانی نچوڑ کر ہلکا گرم کان میں ٹپکائیں۔ اگر دائیں آنکھ دُکھتی ہو تو بائیں کان میں ٹپکائیں ورنہ اُس کے خلاف عمل کریں۔

(۵) انار یا کیکر کے ملائم پتے پانی میں پیس کر ٹکیہ بنا کر رات کو آنکھ پر رکھ کر باندھیں کھٹک اور جلن کے لیے مفید ہے

(۶) کھانڈ ایک تولہ کو چار تولہ پانی میں گھول کر اُس میں صاف روئی بھگو کر آنکھ پر رکھیں، آنکھ کی کھٹک اور درد کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۷) اگر تندرست آدمی تازہ گل منڈی ایک عدد صبح کو نگل لے تو ایک سال تک آنکھیں دُکھنی نہیں آتیں۔ اسی طرح دو تین عدد گل منڈی نگلنے سے دو تین سال تک آنکھیں دُکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔

بینائی کی کمزوری

جب آنکھوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے تو دور کی چیزیں صاف دکھائی نہیں دیتیں اور باریک حروف بھی اچھی طرح پڑھے نہیں جاتے۔ جب یہ شکایت بڑھ جاتی ہے تو قریب کی چیزوں کو دیکھنا اور ان کو پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور کتابوں کے موٹے حروف بھی صاف نظر نہیں آتے۔

علاج: ایسے حالات میں آنکھوں سے زیادہ کام لینا خاص کر زیادہ دیر تک لکھنا پڑھنا اور سینما پر دنا چھوڑ دیں، ان کو دن میں کئی بار تازہ صاف ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی چیزوں کے استعمال سے بچیں، جلد ہضم ہونے والی مقوی غذا کھائیں، قبض نہ ہونے دیں، جنسی میل ملاپ سے الگ رہیں، روزانہ صبح و شام سرسبز میدانوں اور ہرے بھرے کھیتوں کی سیر کریں، شراب، تمباکو اور دوسری نشہ والی چیزوں سے پرہیز کریں اور مندرجہ ذیل چیزوں میں سے کوئی ایک پابندی کے ساتھ استعمال کرتے رہیں۔

(۱) سونف چھ ماشے روزانہ صبح و شام کھائیں۔

(۲) سونف اور دھنیا دونوں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر ایک ایک تولہ صبح و شام کھائیں۔

(۳) بادام کی گری سات عدد کو مرچ سیاہ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پئیں

(۴) سفید دکھنی مرچ ایک تولہ، بادام کی گری پانچ تولہ دونوں کو باریک پیس کر ڈیڑھ پاؤ کھانڈ اور آدھ پاؤ گھی میں ملا کر رکھیں اور روزانہ دو دو تولے صبح و شام کھائیں۔

(۵) سفیدہ کاشغری دو تولے، دکھنی مرچیں ایک ماشے دونوں کو نہایت باریک کھرل کر کے باریک کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں اور صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

جالا - پھُولا

کبھی کبھی آنکھیں دُکھنے یا رو ہے پیدا ہو جانے سے آنکھ کے کالے حصے پر زخم ہونے کے بعد سفیدی پیدا ہو جاتی ہے، اگر یہ سفیدی ہلکی ہوتی ہے تو "جالا" کہلاتی ہے اور اگر یہ سفیدی زیادہ غلیظ اور نمایاں ہوتی ہے تو اُسے "پھُولا یا پھُلی" کہتے ہیں۔

علاج: بچوں میں جالے کا علاج آسان ہوتا ہے اور بڑوں میں مشکل۔ اس کے علاوہ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر آنکھ کی پتلی پر یہ سفیدی پیدا ہو جائے جس سے بینائی زائل ہو جائے تو اس کا علاج ناممکن ہوتا ہے۔ اگر پھولا پُتلی سے ہٹا ہوا ہو تو آسانی سے کٹ جاتا ہے، چیچک کی وجہ سے جو پھولا پڑتا ہے، اس کا علاج نہایت دشوار ہوتا ہے۔

جالا پھُولے کو کاٹنے کے لیے نیچے کی دوائیں مفید ہیں:

(۱) شورہ قلمی اور آنبہ ہلدی دونوں برابر وزن لے کر کھرل کریں، اس کے بعد باریک کپڑے سے چھان کر شیشی میں رکھیں۔ روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔ تین چار ہفتہ کے استعمال سے جالا پھولا کٹ جاتا ہے۔

(۲) ہلدی کی ایک گرہ لے کر ایک کاغذی لیموں کے اندر داخل کر کے لٹکا دیں۔ جب لیموں خشک ہو جائے تو ہلدی کی گرہ کو نکال لیں اور چند قطرے پانی میں گھس کر سلائی سے روزانہ آنکھ میں لگائیں۔ جالا پھولا کاٹنے کے لیے مفید ہے۔

(۳) بسکھپرے بوٹی کی جڑ پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ امید ہے تین چار ہفتہ کے استعمال سے جالا پھولا کٹ جائے گا۔ اگر اس بوٹی کا رس نکال کر آنکھ میں ٹپکائیں تو اس سے بھی یہی فائدہ پہنچتا ہے۔

(۴) ستیاناسی کے پھولوں کا رس ٹپکانے سے بھی پھولا کٹ جاتا ہے۔

ناخونہ

بعض اوقات آنکھ میں تکونی شکل کا لال سا نشان آنکھ کے سفید حصہ پر پیدا ہو جاتا ہے۔ اگرچہ شروع میں اس مرض سے کوئی تکلیف نہیں پہنچتی، سوائے اس کے کہ آنکھ میں ایک عیب پیدا ہو جاتا ہے، جس سے آنکھ اچھی نظر نہیں آتی البتہ جب یہ نشان بڑھ کر آنکھ کی پتلی تک پہنچ جاتا ہے تو بینائی میں خلل پڑ جاتا ہے۔

علاج: ناخونہ کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جائیں:

(۱) نمک لاہوری چھ ماشے، لونگ ایک عدد دونوں کو سرمہ کے مانند نہایت باریک کھرل کر کے شیشی میں رکھیں اور روزانہ صبح و شام سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

(۲) نوشادر باریک پیس کر سلائی کی نوک سے ناخونہ پر لگایا کریں۔

(۳) ہلدی کو آگ میں جھلجھلائیں۔ اس کے بعد برابر وزن کی بھنی ہوئی پھٹکری شامل کر کے کھرل کریں اور کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں اور صبح و شام سلائی سے ناخونہ پر لگائیں۔

اگر ان دواؤں سے آرام آجائے تو بہتر ہے ورنہ کسی ماہر امراض چشم سے بذریعہ عمل جراحی ناخونہ کو الگ کرادیں۔

رتوندا

رتوندے کو "شب کوری" بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں مریض کو رات کے وقت اور اندھیرے میں دکھائی نہیں دیتا۔
جب کوئی شخص کسی مرض میں خصوصاً ملیریا اور حوتھیا بخار میں مدتوں مبتلا رہتا ہے یا جب کسی کو عمدہ متوازن غذائیں کھانے کے لیے نہیں ملتیں تو عام جسمانی کمزوری کے پیدا ہونے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ مرض عموماً موسم برسات کے آخر میں پیدا ہوتا ہے اور بعض مریض اس میں چھ مہینے تک مبتلا رہتے ہیں اگر

چھ مہینے کے بعد بھی یہ مرض دور نہ ہو تو پھر اُس کا دور رہنا مشکل ہو جاتا ہے۔

علاج: مریض کی عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے جلد ہضم ہونے والی مقوی غذائیں کھانے کو دیں۔ مثلاً دودھ، مکھن، ملائی، ادھ پکے انڈے، پرندوں کے گوشت، تازہ سبز ترکاریاں اور تازہ میٹھے پھل استعمال کرائیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض ہو تو رات کو ہڑ کا مربا ایک عدد یا گلقند دو تولے کھلائیں اور مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کرائیں۔

(۱) بکری کی کلیجی کو چاقو سے گود کر اس پر پیپل باریک پیس کر چھڑکیں۔ پھر اس کو ایک سیخ میں پرو کر کوئلوں کی آگ پر سینکیں اور آگ کی گرمی سے جو رطوبت کلیجی کے ٹکڑے سے ٹپکے اس میں سلائی تر کر کے آنکھ میں لگائیں۔ آٹھ دس دن تک یہ عمل جاری رکھیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر کلیجی کی یخنی بھی پلائیں تو مناسب ہے۔

(۲) سن لائٹ صابن اور حقے کی کیٹ (یعنی وہ دھواں جو حُقّے کے فوارے اور چلم میں جم جاتا ہے) دونوں برابر وزن لے کر لبی سے گولی بنا کر رکھ لیں۔ چند قطرے پانی میں یہ گولی گھس کر آنکھ میں لگائیں۔

(۳) پیاز کا رس نچوڑ کر دو دو قطرے آنکھ میں ٹپکائیں اور آٹھ دس دن تک برابر ٹپکاتے رہیں۔

(۴) دیسی تمباکو کے پتّے نہایت باریک پیس چھان کر سلائی سے آنکھوں میں لگایا کریں۔

(۵) بسکھپرو بوٹی کی جڑ تین چار قطرے پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

(۶) سرس کے پتّے ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر پئیں اور کئی روز تک برابر پیتے رہیں۔ اس سے رتوندا دور ہو جاتا ہے۔

ڈھلکہ

ڈھلکے میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے، حالاں کہ نہ آنکھیں دکھتی ہیں اور نہ آنکھوں میں روہے ہوتے ہیں۔ یہ تکلیف عموماً اس وقت ہوتی ہے، جب آنکھ کے پردے کمزور ہو جاتے ہیں۔

علاج: اس مرض کو دور کرنے کے لیے یہ دوائیں استعمال کریں:

(۱) پھٹکری دو رتّی کو ایک تولہ عرق گلاب میں حل کر کے آنکھ میں ٹپکائیں اور اسی میں روئی کا پھویا بھگو کر آنکھ پر رکھیں۔

(۲) بالچھڑ، مازو ہر ایک ایک تولہ کو باریک کھرل کریں اور کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں۔ صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

(۳) پوست ہلیلہ زرد، پوست بہیڑہ، آملہ گٹھلی نکالا ہوا تینوں چیزیں پانچ پانچ تولے لے کر کوٹ چھان کر دو گنے شہد میں ملائیں اور برابر وزن گھی ملا کر روزانہ ایک تولہ کھائیں۔

باممنی

باممنی (سلاق) میں پلکوں کے کنارے موٹے اور لال ہو جاتے ہیں اور ان کے بال گر جاتے ہیں۔ کبھی کبھی ان پر زخم بھی ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض زیادہ تر نیچے والے پپوٹے کے کنارے پر ہوتا ہے۔

یہ مرض زیادہ تر غریب لوگوں کے بچوں کو ہوتا ہے، جو خراب غذائیں کھاتے ہیں اور ان کے ماں باپ اپنی نادانی کے سبب ان کی آنکھوں کو میل کچیل سے صاف رکھنے کی ضرورت نہیں سمجھتے۔

علاج: نیم کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس سے آنکھوں کو دھوئیں۔ روزانہ ایسا ہی کریں اور دھونے کے بعد نیچے کی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

(۱) خرفہ کے سبز پتے چھ ماشے پیس کر گھی خالص چھ ماشے ملا کر پپوٹے کے کناروں پر لگائیں۔

(۲) روئی کی موٹی بتی بنا کر آکھ کے دودھ میں تر کر کے خشک کریں۔ اس کے بعد میٹھے تیل میں یہ بتی جلا کر کاجل حاصل کریں اور یہ کاجل روزانہ آنکھ میں لگائیں۔

(۳) آکھ کی جڑ جلا کر پانی میں ملا کر پپوٹوں کے کنارے پر لگائیں۔

(۴) سانپ کی کینچلی جلا کر تلوں کا تیل ملا کر پپوٹوں کے کناروں پر لگائیں۔

(۵) دھتورے اور بھنگرے کے پتوں کا رس نکال کر اس میں روئی بھگو کر سائے میں خشک کریں، پھر اس کی بتی بنا کر تیل میں جلا کر کاجل حاصل کریں اور یہ کاجل دونوں وقت آنکھوں میں لگایا کریں۔

(۶) کیکر کی نرم و نازک پھلیوں کا رس لال اور سوجے ہوئے پپوٹے کے کنارے پر لگانے سے سوجن ختم ہو جاتی اور بال نکل آتے ہیں۔

گوہانجنی

پپوٹے کے کنارے پر موٹے دانہ جو جیسی لبوتری پھنسی نکل آتی ہے یہی گوہانجنی یا گُہیری کہلاتی ہے۔

یہ پھنسی یا تو مناسب علاج سے چند روز میں ختم ہو جاتی ہے، ورنہ پک کر پھوٹ جاتی ہے۔ بعض آدمیوں میں یہ بہت تکلیف دیتی ہے۔ ایک پھنسی نکل کر اچھی ہوتی ہے کہ دوسری نکل آتی ہے اور یہی سلسلہ مدتوں جاری رہتا ہے

علاج: اگر ہضم خراب رہتا ہو تو اس کو درست کریں، قبض رہتا ہو تو اس کو دور کریں اور آنکھوں سے کام کم لیں۔ پوری نیند لینے کی کوشش کریں اور نیچے لکھی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) لونگ کو پانی میں گھس کر لگائیں۔

(۲) سیندور ایک رتی چند قطرے پانی ملا کر لگانے سے گوہانجنی اچھی ہو جاتی ہے۔

(۳) چھوارے کی گٹھلی پانی میں گھس کر لگانا بھی مفید ہے۔

پڑبال

اس مرض میں پلکوں کے بال اندر کی طرف مڑ کر آنکھ میں چبھا کرتے ہیں۔ اُن کے برابر چبھتے رہنے اور رگڑ کھاتے رہنے سے آنکھ میں زخم بھی ہو جاتا ہے۔

علاج: ان مڑے ہوئے بالوں کو موچنے سے اُکھڑوا کر اس جگہ سلائی کی نوک سے انجیر کا دودھ لگائیں یا نوشادر بکری کے پتے میں ملا کر لگائیں۔ اگر اس کے باوجود ان کا نکلنا موقوف نہ ہو تو پلک بندی کرائیں۔

روہے

روہوں کو "کُکرے" بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں آنکھ کے پپوٹوں خصوصاً اوپر کے پپوٹوں کے اندر کی طرف باریک باریک دانے نکل آتے ہیں، جو آنکھ کے ڈھیلے میں چبھتے رہتے ہیں اور اُن کے چبھنے اور رگڑ کھانے سے آنکھیں لال رہتی ہیں اور اُن سے پانی بہتا رہتا ہے، آنکھ میں کھجلی بھی ہوتی ہے۔ روشنی کی طرف دیکھنے سے آنکھوں میں چکا چوند

ہوتی ہے اور مریض جب صبح کو جاگتا ہے تو اس کی پلکیں چپکی ہوئی ہوتی ہے۔

علاج: (۱) پھونکے ہوئے جست کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر رکھیں، دو تین منٹ کے بعد پانی کو نتھار کر الگ رکھ چھوڑیں، تمام جست نیچے بیٹھ جائے گا، اوپر کا صاف پانی الگ کر دیں اور نیچے بیٹھے ہوئے جست کو گرد و غبار سے بچا کر خشک کر لیں۔ رات کو ایک چٹکی یہ جست آنکھ میں ڈالیں۔

(۲) مازو کو نہایت باریک کھرل کر کے رکھیں اور پپوٹوں کو الٹ کر اس کو چٹکی سے روہوں پر چھڑکیں یا سلائی سے روہوں پر لگائیں۔

(۳) سہاگہ، پھٹکری ہر ایک چھ ماشے، شورہ قلمی تین ماشے کو باریک پیس کر چٹکی سے روہوں پر چھڑکیں اور پھر صاف ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

آنکھ پر چوٹ لگنا

کبھی آنکھ پر چوٹ لگنے سے بھوں اور پپوٹا زخمی ہو جاتا ہے اور کبھی زور کی چوٹ لگنے سے آنکھ کا ڈھیلا پھٹ جاتا ہے اور آنکھ خراب ہو جاتی ہے لیکن کبھی ڈھیلا پھٹتا تو نہیں البتہ اس میں خون بھر جاتا ہے اور درد پیدا ہو جاتا ہے لیکن کبھی صرف درد ہی ہوتا ہے۔

علاج: اگر آنکھ پر زور کی چوٹ لگے جس سے بھوں اور پپوٹا زخمی ہو جائے یا آنکھ کا ڈھیلا پھٹ جائے تو فوراً ہسپتال جا کر علاج کرائیں۔ ہلکی چوٹ لگنے کی صورت میں یہ علاج کریں:

اگر چوٹ لگنے سے آنکھ میں خون بھر جائے اور سرخی پیدا ہو جائے تو انڈے کی زردی سفیدی، روغن گل ملا کر آنکھ میں ٹپکائیں اور اسی میں روئی لتھیڑ کر آنکھ پر رکھیں۔

اگر آنکھ میں درد ہو تو ہلدی اور پھٹکری دو دو ماشے کو باریک پیس کر دو تولے حلوے میں ملائیں اور اس سے آنکھ کو سینکیں اور اسی کو ہلکا گرم آنکھ پر باندھیں۔

دودھ چھانی اور آنبہ ہلدی ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس کر دو تولے حلوے میں ملائیں اور اس سے آنکھ کو سینکیں، اس کے بعد ذرا گرم آنکھ پر باندھیں۔ اگر درد سخت ہو تو پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں خوب جوش دیں۔ اس کے بعد ہلکے گرم میں کپڑے کی گدی بھگو کر آنکھ کو سینکیں۔

کان کی بیماریاں

کان کا درد

(۱) گیندے کے پتّوں کو آگ پر گرم کر کے ملیں اور ان کا پانی نچوڑ کر ہلکا گرم کان میں ٹپکائیں۔

(۲) سکھدرسن کے پتّوں کا رس ہلکا گرم ٹپکانے سے کان کا درد اچھا ہو جاتا ہے۔

(۳) بھنگ کے سبز پتّوں کا رس ہلکا گرم کان میں ٹپکانے سے بھی کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۴) زرد کوڑیاں دو تولے لے کر جلائیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ جب کان میں درد ہو تو چار رتّی یہ دوا کان میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا رس نچوڑیں، اس سے کان میں جوش پیدا ہوگا اور تھوڑی دیر کے بعد کان کا درد دور ہو جائے گا۔ کان کو ایک طرف جھکا کر پانی نکال دیں اور صاف روئی کا پھویا کان میں رکھیں۔ کان کا درد خواہ کسی وجہ سے ہو اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔

(۵) اگر کان میں پھنسی ہو اور اس کی وجہ سے کان میں درد ہو تو لہسن، اجوائن ہر ایک تین ماشے تلوں کے تیل چار تولے میں پکائیں۔ جب یہ چیزیں پک کر سرخ ہو جائیں تو تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور کان میں ذرا گرم کر کے ٹپکائیں۔

(۶) تلسی کے پتّوں کا رس ذرا گرم کان میں ٹپکانے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔

کان کا بہنا

(۱) پھٹکری بیس ماشے، ہلدی ایک ماشے دونوں کو باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ جب ضرورت ہو پہلے کان کو پچکاری سے دھوئیں یا روئی سے صاف کریں، اس کے بعد یہ دوا دو رتی کان میں پھونکیں۔ چند روز کے استعمال سے کان کا بہنا بند ہو جائے گا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔

(۲) مازو چھ ماشے کو باریک پیس کر چھان کر شراب خالص چھ تولے میں ملا کر شیشی میں رکھیں۔ صبح و شام

شیشی کر ملا کر دو قطرے کان میں ٹپکائیں۔ کان کا زخم اور کان کا بہنا اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جائے گا۔

(۳) سرسوں کا تیل دس تولے لے کر اس میں رتن جوت ایک تولے ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ جلنے کے قریب پہنچ جائے۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ کان بہتا ہو، کان میں درد ہو، اونچا سنائی دیتا ہو، ان سب حالتوں میں اس کا استعمال مفید ہے۔

(۴) زرد کوڑیوں کی دوا جو "کان کے درد" میں لکھی گئی ہے۔ کان بہنے کے لیے بھی مفید ہے۔

بہرا پن

اگر کوئی شخص پیدائشی بہرا ہو یا کان کا پردہ گل جانے سے وہ پنٹ بہرا ہو جائے تو اس کا کوئی علاج نہیں، البتہ اونچا سنائی دیتا ہو تو نیچے لکھی دواؤں کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔

(۱) آکھ کا زرد پتا، جو سوراخ دار نہ ہو لے کر آگ پر گرم کریں اور اس کا رس کان میں نچوڑیں اُس کے دو ہفتہ کے استعمال سے بہرا پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر زخم ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

(۲) پیاز کا رس ہلکا گرم کان میں ٹپکانے سے بہرا پن دور ہو جاتا ہے۔ اگر کان بہتا ہو یا کان میں درد ہو تو وہ بھی اچھا ہو جاتا ہے۔

(۳) تازہ اندراین کا پھل ایک عدد لے کر ٹکڑے ٹکڑے کریں اور پاؤ سیر تلوں کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ جب اندراین جل جائے تو تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور ضرورت کے وقت دو قطرے کان میں ٹپکائیں۔

(۴) کڑوے بادام کا تیل کان میں ٹپکانے سے بھی بہرہ پن دور ہو جاتا ہے۔

(۵) کدوے تلخ سبز (تُمبی) پانچ تولے لے کر ریزہ ریزہ کر کے پاؤ سیر سرسوں کے تیل میں جلائیں، اس

کے بعد تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور صبح و شام دو دو قطرے کان میں ٹپکائیں۔ بہرے پن کے لیے مفید ہے۔

کان کے کیڑے

جب کان میں زخم ہوتا ہے اور اس کے علاج میں بے احتیاطی سے کام لیا جاتا ہے تو کبھی کبھی ان میں کیڑے پیدا پیدا ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں:

(۱) کان کو نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے پچکاری سے دھوئیں، پھر نیم کا تیل دو قطرے ذرا گرم کر کے ٹپکائیں۔

(۲) تارپین کا تیل چھ ماشے ہلکا گرم پانی دس تولے میں ملا کر بذریعہ پچکاری کان کو دھوئیں۔ تمام کیڑے مردہ ہو کر نکل جائیں گے۔

(۳) ایلوا ایک ماشے تھوڑے پانی میں گھول کر کان میں بھر دیں اور کچھ دیر تک بھرا رہنے دیں، کیڑے مر جائیں گے۔ اس کے بعد کان کو ایک طرف جھکا دیں تاکہ پانی کے ساتھ کیڑے بھی نکل جائیں۔

(۴) سنبھالو کے سبز پتوں کا رس کان میں ٹپکانے سے بھی کیڑے مر جاتے ہیں۔

نکسیر

نکسیر میں ناک سے خون بہا کرتا ہے۔ اگر تیز بخاروں میں ناک سے خون بہنے لگے تو اُسے فوراً بند کرنے کی کوشش نہ کریں، البتہ اگر خون زیادہ نکلنے لگے تو بند کرنے کی تدبیریں ضرور کریں۔

بعض نوجوانوں کو خون کے پتلے پن کی وجہ سے نکسیر پھوٹا کرتی ہے ایسی حالت میں مریض کو دھوپ میں چلنے پھرنے یا آگ کے پاس بیٹھنے سے روک دیں اور کوئی گرم چیز کھانے پینے کے لئے نہ دیں۔

جب نکسیر کا خون زیادہ مقدار میں آ رہا ہو تو مریض کو آرام سے چارپائی پر چت لیٹے رہنے کی ہدایت کریں سرہانے کو پائنتی سے نیچا کر دیں۔ سر کے بال ترشوا دیں، سر پر ٹھنڈا پانی گرائیں۔

نیچے کی دوائیں نکسیر کو روکنے کے لیے مفید ہیں۔

(۱) ملتانی مٹی ایک تولہ ذرا کوٹ کر ایک پیالی پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو اس کا صاف پانی لے کر پلائیں۔

اور نیچے میٹھی ہوئی ملتانی کو پیشانی اور ناک پر لگائیں۔

(۲) خشک آملہ دو تولہ رات کو سوا پاؤ پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو پانی چھان کر پلائیں اور آملوں کو پیس کر سر کے تالو، پیشانی اور ناک کے ارد گرد لیپ کریں۔

(۳) مازو کو باریک پیس کر ناک میں پھونکنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔

(۴) کافور ایک رتی، ہرے دھنیے کے پانی میں گھول کر ناک میں ٹپکانے سے نکسیر بہت جلد رک جاتی ہے۔

ناک کے کیڑے

اگر ناک میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو ان کی وجہ سے سخت قسم کا درد سر پیدا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کی جائیں۔

(۱) تیل تارپین چھ ماشے کو گنگنے پانی آدھ پاؤ میں خوب ملا کر ناک میں پچکاری کریں۔ تمام کیڑے مردہ ہو کر خارج ہو جائیں گے۔ اگر پچکاری نہ ہو تو تارپین کے تیل کے چند قطرے ناک میں ٹپکائیں، تمام کیڑے مردہ ہو کر نکل جائیں گے۔

(۲) ہینگ دو رتی کو ذرا گرم پانی میں گھول کر ناک میں ٹپکانے یا بذریعہ پچکاری ناک میں پہنچانے سے کیڑے مر جاتے ہیں

(۳) سنبھالو کے سبز پتوں کا رس ٹپکانے سے ناک کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(۴) بلیم کو نیم کے پتوں کے رس میں پیس کر ناک میں ٹپکانے سے ناک کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

ناک کی بدبو

ناک سے بدبو آتی ہو تو اس کے لیے کدوئے تلخ (تمبی) مفید ہے۔ اگر یہ تازہ مل جائے تو اس کا پانی دو تین قطرے ناک میں ٹپکائیں، لیکن تازہ نہ ملے تو خشک کدوئے تلخ کو توڑ کر تھوڑے پانی میں بھگو کر رات کو اوس میں رکھیں۔ صبح کو اسی پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکائیں۔

تلسی کے خشک پتے چھ ماشے، نوشادر تین ماشے، کافور تین ماشے، کو باریک پیس کر ہلاس کے مانند سونگھنے سے ناک کی بدبو دور ہو جائے گی۔

دورانِ خون کے اعضا کی بیماریاں

فشار الدم قوی

فشار الدم قوی "ہائی بلڈ پریشر" کے نام سے زیادہ مشہور ہے۔ اس مرض میں رگوں کے اندر خون کا دباؤ طبعی دباؤ کے مقابلہ میں بڑھ جاتا ہے۔

خون کے دباؤ (بلڈ پریشر) سے وہ قوت مراد ہے، جو دل کے سکڑنے پر خون اپنے بہاؤ کی حالت میں خونی رگوں (شرائین، اوردہ اور عروق شعریہ) کی لچک دار نالیوں کو پھیلانے کے لیے صرف کرتا ہے۔

دل (ہارٹ)، دوران خون سے تعلق رکھنے والا خاص عضو ہے، جو مخروطی شکل کا ہمارے سینے کے ذرا بائیں جانب واقع ہے اور ایک پمپنگ مشین کے مانند سینے کے اندر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے۔

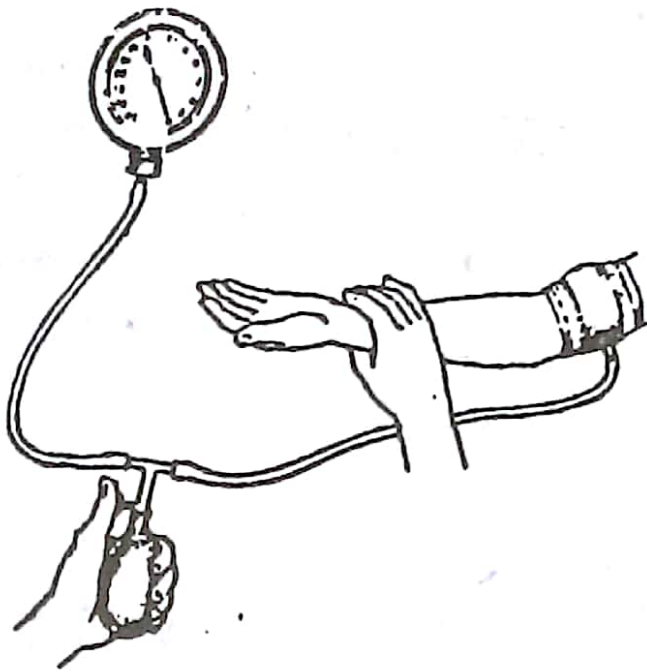
شرائین (شریان کی جمع) کو انگریزی میں "آرٹریز" کہتے ہیں، یہ کودنے والی رگیں ہیں، دل سے آتی ہیں اور دل سے صاف شدہ سرخ شوخ رنگ کا خون لے کر تمام جسم میں اس کی پرورش کے لیے پہنچاتی ہیں۔

اَوردَہ (وَرِید کی جمع) کو انگریزی میں "وینز" کہتے ہیں، یہ رگیں شریانوں کے مانند کودنے والی نہیں ہیں۔ ان میں ذرا کالا گندہ خون ہوتا ہے، جس کو یہ رگیں تمام بدن سے اکٹھا کر کے صاف ہونے کے لیے دل میں پہنچاتی ہیں۔

عروق شعریہ (بال جیسی باریک رگیں)، ان کو انگریزی میں "کیپلیریز" کہتے ہیں، شریانیں تمام جسم میں پھیل کر تقسیم در تقسیم ہوتی ہوئی، عروق شعریہ میں ختم ہو جاتی ہیں اور پھر انہیں عروق شعریہ سے وریدیں بننا شروع ہو جاتی ہیں۔

دل جب سینے میں سکڑتا ہے تو وہ خون کی ایک خاص مقدار کو شریانوں میں دھکیلتا ہے۔ شریانوں کی نالیاں قدرتی طور پر لچک دار ہیں، اس لیے وہ ایک خاص حد تک پھیل کر اس خون کو قبول کر لیتی ہیں، پھر جب یہ خون شریانوں کے طبعی دباؤ سے آگے بڑھتا اور عروق شعریہ (بال جیسی باریک رگوں) میں پہنچ جاتا ہے تو شریانیں اپنی لچک کے سبب سکڑ کر اپنی سابقہ حالت پر لوٹ آتی ہیں اور یہ سلسلہ برابر جاری رہتا ہے، جس کے نتیجے میں خون رگوں میں ایک خاص رفتار کے ساتھ برابر بہتا رہتا ہے۔ اگر شریانوں میں یہ قدرتی لچک نہ ہوتی تو ان میں خون برابر بہنے کی بجائے تھوڑے تھوڑے وقفہ سے

سلسلہ کے بہتا۔

یہ واضح رہے کہ خون کا یہ دباؤ یا خون کی خاص رفتار حالت اعتدال پر اُسی وقت تک قائم رہتی ہے جب تک خون کی مقدار، قلب کی قوت انقباض (دل کے سکڑنے کی طاقت) اور خونی رگوں کی باریک باریک شاخوں کی قوت مقابلہ حالت اعتدال پر رہتی ہے، لیکن ایک تندرست انسان میں ان تینوں باتوں میں برابر تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ مثلاً، جب انسان کسی وجہ سے جوش میں آتا ہے تو اس کا دل غیر معمولی طور پر زور زور سے سکڑنے لگتا ہے اور فوراً خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح جب زیادہ پانی پی لیا جاتا ہے تو خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس سے بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

اسی طرح اگر جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے یا ننگے بدن ٹھنڈی ہوا میں مکان سے باہر آئیں تو ٹھنڈک پہنچنے سے بدن کی کھال کی باریک باریک رگیں سکڑ جاتی ہیں اور ان رگوں کی اندرونی فضا اور ان کے دہانے تنگ ہو جاتے ہیں اور اس کے نتیجے میں خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، اسی طرح رنج و غم، فکر و پریشانی، غصہ و خوشی وغیرہ میں بھی خون کے دباؤ پر اثر پڑتا ہے اور ورزش کرنے اور بھاگنے دوڑنے سے بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، غرض صحت کی حالت میں بھی خون کا دباؤ بڑھتا اور گھٹتا رہتا ہے۔ اس کے علاوہ تمام تندرست آدمیوں کے خون کا دباؤ یکساں نہیں رہتا۔ ہر شخص کے خون کے دباؤ میں اختلاف ہوتا ہے لیکن ان اختلافوں کے باوجود خون کے طبعی دباؤ کا ایک خاص اوسط مقرر ہے۔ اگر اس مقررہ اوسط سے خون کا دباؤ بڑھ جائے یا گھٹ جائے اور دباؤ کے بڑھنے یا گھٹنے کی مخصوص علامتیں پیدا ہو جائیں اور وہ عرصہ تک قائم رہیں تو اس کو حالت مرض سمجھا جاتا ہے۔

خون کا دباؤ معلوم کرنے کے لیے ایک خاص آلہ ہے، جس کی رو سے ایک اکیس سالہ جوان تندرست آدمی کے خون کا دباؤ قلب کی انقباضی (سکڑنے کی حالت) حالت میں ایک سو بیس ملی میٹر سیمابی اور انبساطی (پھیلنے کی حالت)

میں پینسٹھ سے اسّی ملی میٹر سیمابی کے درمیان ہوتی ہے۔

بچوں میں انقباضی دباؤ بہت کم ہوتا ہے، چناں چہ ایک سال کے بچے میں ستر ملی میٹر سیمابی ہوتا ہے، اس کے بعد جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے، یہ انقباضی دباؤ بھی بڑھتا جاتا ہے یہاں تک کہ جوانی میں ایک سو بیس ملی میٹر سیمابی تک پہنچ جاتا ہے اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ سلسلہ برابر بڑھتا ہی رہتا ہے۔

عمر کے مختلف حصوں میں تندرست آدمی کے خون کا طبعی دباؤ عموماً مندرجہ ذیل ہوتا ہے،

سیمابی ملی میٹر

عمر	انقباضی	انبساطی
۱۰ سے ۲۰ سال کی عمر تک	۸۰ سے ۱۱۰ ملی میٹر	۵۰ سے ۷۰ ملی میٹر
۲۰ سے ۳۰ سال " " "	۱۲۰ سے ۱۲۵ ملی میٹر	۷۰ سے ۸۵ ملی میٹر
۳۰ سے ۴۰ سال " " "	۱۲۰ سے ۱۳۰ ملی میٹر	۷۵ سے ۹۰ ملی میٹر
۴۰ سے ۵۰ سال " " "	۱۲۵ سے ۱۲۵ ملی میٹر	۸۰ سے ۹۰ ملی میٹر
۵۰ سے ۶۰ سال " " "	۱۳۰ سے ۱۴۰ ملی میٹر	۸۰ سے ۹۰ ملی میٹر
۶۰ سے ۷۰ سال " " "	۱۵۰ سے ۱۶۰ ملی میٹر	۸۵ سے ۱۰۰ ملی میٹر

خون کا دباؤ اگر مستقل طور پر بڑھا رہے تو یہ مرضی حالت ہے اور اس کا سب سے بڑا سبب شریانوں کا سخت ہو جانا ہے۔ سختی کی وجہ سے ان کی قدرتی لچک کم ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں خون کا دباؤ یقیناً بڑھ جاتا ہے۔ گردہ اور کلاہ گردہ اور غدۂ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) کے بعض مرضوں کی وجہ سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی برابر مسلسل دماغی و جسمانی محنت، رنج و غم اور فکر سے بھی خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ پرانے قبض، تمباکو نوشی اور شراب نوشی کی زیادتی سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

خون کا دباؤ بڑھنے کی علامتیں

جب کوئی آدمی اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو شروع میں اُس کی علامتیں نہایت معمولی ہوتی ہیں چنانچہ

جب وہ تیز چلتا ہے یا سیڑھیوں پر چڑھتا ہے تو اس کا سانس پھول جاتا ہے، کوئی کام کرنے سے جلد تھک جاتا ہے کبھی کبھی دل پر ایک قسم کا دباؤ سا محسوس ہوتا ہے یا دل دھڑکنے لگتا ہے۔ بعض مریضوں کو درد سر رہنے لگتا ہے یا چکر آنے لگتے ہیں، رات کو نیند نہیں آتی اور دماغی کاموں سے اُس کی طبیعت گھبرانے لگتی ہے۔

جب کچھ مدت تک یہ حالات قائم رہتے ہیں اور روز بروز کمزوری بڑھتی جاتی ہے تو مریض کو اس کا کچھ احساس ہوتا ہے۔ وہ علاج کی سوچتا ہے۔ معالج خون کا دباؤ دیکھنے والے آلے سے معائنہ کرتا ہے تو خون کا دباؤ بڑھا ہوا پاتا ہے۔

اگر شریانوں میں سختی زیادہ ہو تو خون کا دباؤ ہر وقت یکساں رہتا ہے، ورنہ چلنے پھرنے، کام کاج کرنے، آرام کرنے، کھانے پینے اور غصہ وغیرہ حالات میں رات دن کے چوبیس گھنٹوں میں کم و بیش ہوتا رہتا ہے۔ کبھی کبھی خون کا دباؤ بڑھنے کے فوراً بعد سکتہ یا فالج ہو جاتا ہے اور کبھی مرگی کا دورہ بھی پڑ جاتا ہے اور کسی مریض کو دل کے درد کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کی تدبیریں جہاں تک ہو سکے مریض کو ان باتوں سے بچائیں، جن سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ مریض کو شراب، چائے، قہوہ اور تمباکو نوشی سے روک دیں، گرم مسالہ بالکل استعمال نہ کریں اور سادہ غذائیں کھانے کے لیے دیں۔

قبض ہرگز نہ ہونے دیں، پیشاب اور پسینہ میں رکاوٹ نہ پیدا ہونے دیں۔ ہمیشہ صاف اور کھلی ہوا میں رہیں غصہ و غضب، رنج و غم اور پریشانی سے دور رہتے ہوئے خوش و خرم زندگی بسر کریں۔

علاج: اگر کسی شخص میں خون کا دباؤ بڑھنے کا یقین ہو جائے تو اس کو فوراً آرام کرنے کی ہدایت کریں۔ اگر قبض ہو تو فوراً حقنہ دانیما کرائیں یا قبض کو دور کرنے کے لیے کوئی ملین دوا دیں۔ اس کے بعد صبح و شام بکری کا دودھ تازہ بتازہ شربت عناب یا مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اس کے علاوہ اگر گکڑی، کھیرے کے بیج چھ ماشے، عناب پانچ ماشے، دھنیا خشک تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے صبح و شام دیں تو اس سے بھی بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اسرول جس کو سرپ گندھا اور چھوٹا چاند بھی کہتے ہیں، مستقل طور پر خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو کم کرنے کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔ یہ دوا ضرورت کے مطابق لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ڈیڑھ ڈیڑھ ماشے یہ سفوف صبح و شام دودھیا پانی کے ساتھ دیں۔

غذا و پرہیز: سادہ جلد ہضم ہونے والی غذائیں، جیسے دودھ، دہی، چھاچھ، مکھن، مونگ، ارہر کی دال، ساگ خرفہ، ساگ

پالک، گھیا دوکی، ترئی، ٹنڈا، پرول اور موٹے آٹے کی روٹی کھانے کے لیے دیں تازہ پھلوں میں سے سیب، سنترہ، انگور، ناشپاتی، میٹھا لیموں، لوکاٹ وغیرہ دیں۔ چائے، قہوہ، شراب اور تمباکو بھی استعمال نہ کریں۔ گرم مسالے کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ باقلا، لوبیا، چنے، ماش کی دال اور تلی ہوئی چیزوں سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

فشار الدّم ضعیف

خون کے دباؤ کی کمی

فشار الدم ضعیف کو انگریزی میں "لو بلڈ پریشر" کہتے ہیں۔ اس مرض میں خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور یہ کوئی مستقل مرض نہیں ہے۔ جب کبھی دل کے سکڑنے میں کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ یا عروق شعریہ کشادہ ہو جاتی ہیں تو خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جب جسم میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو خون کا دباؤ بھی کم ہو جاتا ہے۔ تمام پرانے امراض جیسے سل ودق، نمونیا، میعادی بخار میں جب کہ مریض کا دل کمزور ہو جاتا ہے، خون کا دباؤ گھٹ جاتا ہے۔

خون کے دباؤ میں کمی آجانے سے مریض کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے، متلی اور چکر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور کبھی مریض خون کے دباؤ کی کمی سے بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔ اگر خون کے دباؤ میں کمی عرصہ تک باقی رہے تو مریض بے حد کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس کا دل کسی کام میں نہیں لگتا، وہ جلد تھک جاتا ہے، اس پر سستی غالب رہتی ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں عموماً ٹھنڈے رہتے ہیں اور وہ سردی سے گھبراتا ہے۔

علاج: اگر خون کے دباؤ میں کمی عارضی ہو تو مریض کو چت لٹا کر اس کے سر کے نیچے سے تکیہ نکال دیں اور پائتی کو ذرا اونچا کر دیں۔ کبھی کبھی اسی تدبیر سے سکون ہو جاتا ہے، لیکن خون کے دباؤ کی کمی مستقل ہو تو مریض کو آرام کرنے کی ہدایت کریں۔ اس کو قوت دینے والی حیوانی غذاؤں کے ساتھ تازہ پھل اور خشک میوے کھلائیں۔

دل کا درد

اس مرض میں سینہ کے بائیں طرف دل کی جگہ درد معلوم ہوتا ہے۔ بعض مریضوں میں درد کی شکایت پہلے پہل فم معدہ یا کوڑی کی جگہ پیدا ہوتی ہے۔ جب دل کا درد بہت سخت ہوتا ہے تو اس کی ٹیسیں بائیں کندھے تک پہنچتی ہیں۔ دل زور سے

دھڑکنے لگتا ہے، چہرے کا رنگ زرد پڑجاتا ہے، پیشانی پر پسینہ آکر ٹھنڈا پڑجاتا ہے۔ بعض مریضوں میں درد کی شدت سے غشی بھی آجاتی ہے۔

علاج: جب مریض پر دل کے درد کا دورہ پڑے تو اس کو آرام سے بستر پر لٹائیں۔ اگر مل سکے تو عطر گلاب سنگھائیں اور اسی کو دل کی جگہ ملیں، گلاب کے پھولوں کا سنگھانا بھی مفید ہے۔ ان کے علاوہ نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

(۱) پوست خشخاش دو تولے کو پانی تین پاؤ میں پکائیں۔ اس کے بعد آگ سے اتار لیں اور اس میں روغن تارپین چھ ماشے ملائیں، اب اس میں صاف کپڑے کی دو گدیاں بار بار بھگو کر درد کی جگہ سینکیں۔

(۲) بادرنجبویہ (بلی لوٹن) ایک تولہ کو پانی تین چھٹانک میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے ملا کر پلائیں۔

(۳) جدوار ایک ماشے، عرق گلاب میں گھس کر پلائیں، غشی کو دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

(۴) ہیرا ہینگ ایک رتی منقا میں گٹھلی کی جگہ رکھ کر گولی بنا کر نیم گرم پانی سے کھلائیں۔

دھڑکن

قدرتی طور پر ہر شخص کا دل ہر وقت حرکت کرتا رہتا ہے، اسی حرکت سے انسان کی زندگی ہے۔ جب دل کی یہ حرکت بند ہو جاتی ہے تو انسان کی زندگی بھی ختم ہو جاتی ہے۔

بعض لوگوں کا دل اتنا کمزور ہوتا ہے کہ وہ ذرا سی ہضم کی خرابی اور ریاح کی زیادتی سے بھی معمولی حرکت کے بجائے جلد جلد اور زور زور سے حرکت کرنے لگتا ہے، یہی "دل کا دھڑکنا" کہلاتا ہے۔ بعض مریضوں کی یہ حالت ہوتی ہے کہ جب ان کو کسی طرح کا رنج و غم پہنچتا ہے یا ان کو غصہ سے واسطہ پڑتا ہے یا وہ کسی چیز سے ڈر جاتے یا کسی شخصیت کا رعب ان لیتے ہیں تو ان کا دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بیٹھے بٹھاتے دل عجیب انداز سے پھڑ پھڑانے لگتا ہے، جس سے مریض گھبرا جاتا اور بے اختیار ہو کر اپنا ہاتھ سینہ پر رکھ لیتا ہے۔ بعض مریضوں کی یہ حالت ہوتی ہے کہ جوں ہی وہ کوئی معمولی حادثہ دیکھتے یا اس کے متعلق سنتے ہیں تو ان کا دل دھڑکنے لگتا ہے۔ بعض مریضوں میں دل کی دھڑکن اتنی سخت ہوتی ہے کہ وہ اس کی

تاب دلا کر بے ہوش تک ہو جاتے ہیں

علاج: اگر دھڑکن کے مریض کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی درستی کریں۔ قبض رہتا ہو تو اس کو دور کریں، جلد ہضم ہونے والی سادہ غذائیں کھانے کی ہدایت کریں۔ رنج و غم، غصہ اور خوف و دہشت سے بچائیں۔ اگر مریض کو شراب، بھنگ، اور چرس پینے کی عادت ہو تو اُسے چھڑانے کی کوشش کریں۔ چائے، قہوہ اور تمباکو کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ ان کو چھوڑ دینے کی ہدایت کریں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) سیوتی کا گلقند، سیب کا مربا، گاجر کا مربا ان میں سے جو بھی ملے دو تولہ لے کر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں۔

(۲) دیسی گاجر کو بھوبھل میں دبا دیں، جب وہ بھلبھلا جائے تو آگ سے نکال لیں اور صاف کرنے کے بعد اُس کی قاشیں کر کے ایک چینی کی طشتری میں رکھ کر رات کو شبنم میں رکھ چھوڑیں۔ صبح کو ان پر عرق گلاب اور تھوڑی پسی ہوئی چینی چھڑک کر کھائیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو اس کے بغیر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

(۳) سونف، دھنیا خشک دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس کر چھان لیں اور دونوں کے برابر کھانڈ ملا کر رکھیں، چھ چھ ماشے کھانا کھانے کے بعد پھانکیں۔

(۴) سونف پانچ ماشے، دھنیا تین ماشے کشمش گیارہ دانے تینوں کو پندرہ تولے عرق گلاب یا صاف پانی میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر پیئیں اور کشمش کھائیں۔

پھیپھڑوں کی بیماریاں

نمونیا اور پسلی کا درد

اس مرض میں ایک یا دونوں پھیپھڑوں یا ان کی جھلیوں میں ورم پیدا ہو جاتا ہے یا پسلیوں کے اندر کی طرف استر کرنے والی جھلی سوج جاتی ہے۔ مریض کو بخار ہو جاتا ہے، پسلیوں کے نیچے اندر کی طرف چبھن کے ساتھ درد ہوتا ہے، بار بار خشک کھانسی اٹھتی ہے، سانس جلد جلد تنگی سے آتا ہے، پیاس لگتی ہے اور چہرے پر سُرخی آجاتی ہے اور سانس لیتے وقت مریض کے نتھنے پھولتے ہیں۔

علاج (۱) بارہ سنگھے کا سینگ ایک تولہ لے کر اس پر اجوائن اور شورہ قلمی ہر ایک ایک تولے کو تھوڑے پانی میں پیس کر لیپ کر دیں اور دو سیر کوئلوں کی آگ میں رکھیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو بارہ سنگھے کے سینگ کی ڈلی کو نکال کر باریک پیس کر رکھیں۔ نمونیا اور پسلی کے درد میں دو رتی سے چار رتی تک شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر صبح و شام چٹائیں اور بارہ سنگھے کا سینگ پانی میں گھس کر اس میں چند کالی مرچیں پیسیں اور تھوڑا سا گرم کر کے درد کی جگہ پر لگائیں۔

(۲) کریر کی جڑ کو پانی میں پیس کر گرم کر کے لگانا مفید ہے۔

(۳) ارنڈ کی جڑ چھ ماشے اور سونٹھ تین ماشے کو پانی میں جوش دے کر شہد دو تولے سے میٹھا کر کے پلائیں۔

(۴) روغن تارپین کی مالش کرنا نمونیا اور پسلی کے درد میں مفید ہے۔

دمہ اور کھانسی

(۱) السی ایک تولہ کو تھوڑا سا کوٹ کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے، چھان کر شہد دو تولہ ملا کر پییں۔ کھانسی اور دمہ کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو خارج کرتا ہے۔

(۲) آکھ کے پتے جو پک کر زرد پڑ گئے ہوں اکیس عدد، بانسے (اڑوسہ) کے پتے اکیس عدد لے کر پھٹکڑی، نمک ہر ایک ایک تولہ کو باریک پیس۔ پہلے آکھ کا ایک پتا مٹی کے کوزے میں بچھائیں اس پر ایک ماشہ پسی ہوئی دوا ڈال کر اوپر سے بانسہ کا پتا رکھیں۔ اسی طرح تمام پتے اور دوا تہہ بہ تہہ رکھ کر کوزے کا منہ بند کر کے چار سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر دوا نکال لیں اور باریک پیس کر رکھیں۔ چار چار رتی یہ دوا شہد میں ملا کر چاٹیں یا پان میں رکھ کر کھائیں۔

(۳) بانسہ (اڑوسہ) کے پتے بسات عدد لے کر پانی میں جوش دیں اور چھان کر شہد دو تولے ملا کر پیئیں۔
کھانسی دمہ میں مفید ہے۔

(۴) بانسہ کے پھول پانچ تولے کو کھانڈ پندرہ تولے میں ہاتھ سے مل کر ایک مرتبان میں رکھیں یہ بانسہ کے پھولوں کا گلقند بن گیا۔ ایک ایک تولہ صبح و شام کھائیں، کھانسی دمہ میں مفید ہے۔ سل دق میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

(۵) تمباکو کا گل، جو حقہ پینے کے بعد چلم میں باقی رہ جاتا ہے، جمع کر کے جلائیں، یہاں تک کہ سفید راکھ ہو جائے۔ یہ راکھ ایک دو رتی پان میں رکھ کر کھائیں۔ بلغمی دمہ اور بلغمی کھانسی کے لیے مفید ہے۔

(۶) بانسہ (اڑوسہ) یا آکھ یا چرچٹہ یا تھوہر کا نمک بنا کر ایک ایک رتی نمک پان میں رکھ کر کھائیں یا شہد میں ملا کر چاٹیں۔ بلغمی دمہ اور کھانسی میں مفید ہے۔

نمک بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ان میں سے جس کا نمک حاصل کرنا ہو اس کو جلا کر راکھ بنالیں۔ پھر اس راکھ کو رات کے وقت پانی میں گھولیں۔ صبح کے وقت نتھار کر پکائیں یہاں تک کہ پانی اڑ جائے۔ نمک باقی رہ جائے گا۔ اس کو خشک کر کے کام میں لائیں۔

(۷) ہلدی ایک تولہ، ہینگ تین ماشے دونوں کو پیس کر پانی میں گوندھیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں ایک ایک گولی صبح و شام کھائیں۔ بلغمی کھانسی کے لیے مفید ہے۔

(۸) ہالون دو تولے کو پیس کر شہد چھ تولے میں ملا کر چھ چھ ماشے دن میں چار بار چاٹیں۔ بلغمی کھانسی کے لیے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بلغم خارج ہو کر سینہ صاف ہو جاتا ہے۔

(۹) انناس کا گودا پانچ تولے پانی میں گھول کر چھان لیں۔ اس کے بعد پاؤ سیر چینی ملا کر پکائیں، یہاں تک کہ قوام بن جائے۔ بس دوا تیار ہے، چھ چھ ماشے دن میں تین چار بار چاٹنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے اور اگر قبض ہو تو وہ بھی نہیں رہتا۔

نفث الدّم۔ خون تھوکنا

بعض آدمیوں کو منہ سے خون آنے لگتا ہے، یہ خون کبھی مسوڑھوں اور دانتوں سے آتا ہے اور کبھی کوّے،

تالو، حلق، جبڑے، (نرخرے)، اور پھیپھڑوں سے آتا ہے۔

جو خون کوّے، تالو اور حلق سے آتا ہے وہ کھنکار کے ساتھ آیا کرتا ہے اور کالا سا ہوتا ہے، حلق میں خراش ہوتی اور خشک کھانسی ستاتی ہے، نرخرے اور ہوا کی نالی سے آنے والا خون بھی کھنکار سے آتا ہے لیکن مقدار میں تھوڑا ہوتا ہے اور جو خون پھیپھڑوں سے آتا ہے وہ کھانسی کے ساتھ نکلتا ہے، مقدار میں زیادہ ہوتا ہے اور یہ خون رقیق جھاگ دار سُرخ رنگ کا ہوتا ہے۔

علاج: (۱) بانسہ (اردسہ) کے پتے ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر شہد سے میٹھا کر کے پئیں اور اس کے چند روز کے استعمال سے نرخرے، ہوا کی نالی اور پھیپھڑوں سے آنے والا خون بند ہو جاتا ہے۔

(۲) کچے گولر پاؤ سیر لے کر ڈھائی سیر پانی میں اُبالیں، یہاں تک کہ گولر گل جائیں اور پانی چھٹا حصہ رہ جائے، اب آگ سے اتار لیں اور گولروں کو مل کر پانی چھان لیں۔ اس کے بعد اس پانی میں آدھ سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں روزانہ تین بار دو دو تولہ یہ شربت چاٹیں۔ خون کو روکنے کے لیے مفید ہے۔

(۳) گیرو، سیل کھڑی ہر ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر کسی شربت میں ملا کر دن میں تین بار چاٹیں، خون خواہ کسی عضو سے آتا ہو اُس کو روکنے کے لیے مفید ہے۔

(۴) کیکر کی کونپلیں، انار کے پتے، آملہ ہر ایک چار ماشے، دھنیا خشک دو ماشے، سب کو شام کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو اسی پانی میں ان چیزوں کو پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر پئیں، ہر عضو سے آنے والا خون اس کے استعمال سے رُک جاتا ہے۔

گُردہ اور مثانہ کی بیماریاں

دردِ گُردہ

گردے کا درد زیادہ تر پتھری کی وجہ سے ہوا کرتا ہے، لیکن کبھی ریاحوں کے بند ہو جانے کی وجہ سے بھی ہونے لگتا ہے۔

علاج: اگر گردہ کا درد پتھری کی وجہ سے ہو تو اُس کا علاج کریں ورنہ ریاحی درد کے لیے نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) زیرہ کالا دو تولے، اجوائن ایک تولہ، کالا نمک چھ ماشے کو پیس کر اُن میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر تین تین ماشے کھائیں۔

(۲) ادرک کے رس ایک تولہ میں ایک رتی ہینگ اور ذرا سا نمک ملا کر پئیں۔

(۳) دو انڈوں کی زردی تانبے کے پیالے میں خوب حل کریں پھر ہلدی چھ ماشے ملا کر تھوڑا پانی ملا کر اور رگڑیں۔ اس کے بعد آگ پر گرم کر کے گردے کی جگہ لگائیں اور دس پندرہ منٹ تک اُپلے کی آگ یا دہکتے ہوئے کوئلہ سے سینکیں۔

(۴) نیم کے پتے، گل ٹیسو (ڈھاک کے پھول) ہر ایک چار تولے پوست خشخاش (افیون ڈوڈہ) دو تولے کو ایک سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ آدھ سیر رہ جائے۔ اب اس پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر گردے کو سینکیں۔

گُردہ و مثانہ کی پتھری

(۱) مولی کا پانی آدھی چھٹانک لے کر اس میں جوا کھار چار رتی ملا کر صبح و شام پئیں۔ امید ہے کہ پتھری نکل جائے گی۔

(۲) چولائی کا ساگ پکا کر کھانا پتھری کے لیے مفید ہے۔

(۳) مغز تخم کرنجوہ باریک پیس کر ایک ماشہ شہد خالص تین ماشے میں ملا کر روزانہ صبح کو چاٹیں۔ روزانہ ایک ماشہ زیادہ کرتے رہیں، یہاں تک کہ گیارہ ماشے تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد ایک ماشے روزانہ گھٹا کر پہلی مقدار تک پہنچا دیں۔ امید ہے کہ پتھری نکل جائے گی۔ (کرنجوہ کے ساتھ ساتھ شہد کا وزن بھی بڑھاتے جائیں)

(۴) سہدیوی بوٹی کے پتے ایک تولہ سوس تولہ پانی میں پیس کر چھان لیں اور اس میں شورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پئیں۔

پیشاب کا بند ہو جانا

(۱) رائی، شورہ قلمی ہر ایک ایک ماشہ کھانڈ ۸ ماشہ ملا کر دو دو ماشے دو دو گھنٹے کے وقفے سے پانی کے ساتھ پھانکیں اور شورہ قلمی چھ ماشے کر پانی میں گھول کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر پیڑو پر رکھیں، پیشاب جاری ہو جائے گا۔

(۲) کٹی کے بھٹے پر جو بال ہوتے ہیں دو تولے لے کر پانی میں جوش دے کر پلانے سے پیشاب کھل جاتا ہے۔

(۳) دسکھیرے کے بیجوں کو کوٹ کر ان کا رس نچوڑیں اور تین چار تولے یہ پانی دودھ میں ملا کر پلائیں پیشاب کھل کر آ جاتا ہے۔

پیشاب کی جلن

(۱) دودھ پاؤ سیر میں پاؤ سیر پانی ملا کر کھانڈ سے میٹھا کر کے پئیں، پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی۔

(۲) شورہ قلمی اور بڑی الائچی ایک ایک تولہ کو باریک پیس کر چار چار ماشہ پانی یا دودھ کی لسی کے ساتھ کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۳) دودھی بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے ساتھ مواد بھی آتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

(۴) کیلے کے تنے کا رس پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۵) رتن جوت بوٹی ایک تولہ، مرچ کالی پانچ عدد پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب کی زیادتی

(۱) ببول کی کچی پھلی سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر گھی میں بھونیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔

(۲) جامن کی گٹھلی باریک پیس کر ایک ایک ماشے صبح و شام کھانے سے پیشاب کی زیادتی دور ہو جاتی ہے۔

(۳) تل کالے چار تولے، اجوائن دو تولے دونوں کو باریک پیس کر گڑ چھ تولے ملا کر رکھیں اور چھ چھ ماشے صبح و شام کھائیں۔ بڑھاپے میں جو پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے، وہ کم ہو جاتا ہے۔

(۴) املی کے بیجوں کی گری اور سہنجنہ کے پتے دونوں کو پانی میں پیس کر نیم گرم پیڑو پر لگانا پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے۔

(۵) خولنجان (کلنجن) کو باریک پیس کر بقدر تین ماشے روزانہ پانی کے ساتھ کھانے سے پیشاب کا زیادہ آنا رک جاتا ہے۔

بستر پر پیشاب نکل جانا

اس مرض میں مریض نیند کی حالت میں بستر پر پیشاب کر دیتا ہے۔ سوتے ہوئے خواب دیکھتا ہے کہ پیشاب کرنے کے لیے کسی جگہ بیٹھا ہوا پیشاب کر رہا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے، لیکن کبھی بڑے بھی اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔

علاج: مریض کو پیشاب کر کے سلائیں، سوتے وقت دودھ، چائے پلانے میں بھی احتیاط کریں۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں یا قبض رہتا ہو تو ان کا علاج کریں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) تل دو تولے، اجوائن ایک تولہ دونوں کو کوٹ کر سفوف بنائیں اور برابر وزن گڑ ملا کر چھ چھ ماشے صبح و شام کھائیں۔

(۲) خولنجان پانچ تولے کو باریک پیس چھان کر پندرہ تولے شہد میں ملائیں اور نو نو ماشے صبح و شام کھائیں۔

(۲) ناگرموتھا پانچ تولے کو باریک پیس چھان کر شہد پندرہ تولے میں ملائیں اور نو نو ماشے صبح وشام کھائیں۔

خونی پیشاب

اس مرض میں عام طور پر خون پیشاب کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے اور کبھی خالص خون پیشاب سے پہلے یا پیچھے آتا ہے اور کبھی صرف خون ہی خارج ہوتا ہے۔

علاج: جب کسی مریض کو پیشاب میں خون آئے اور اس کے ساتھ پتھری وغیرہ کی کوئی علامت موجود نہ ہو تو مریض کو آرام سے بستر پر لیٹے رہنے کی ہدایت کریں اور نیچے لکھی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کرائیں۔

(۱) صندل سفید کا برادہ چھ ماشے۔ لے کر رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف نتھرا ہوا پانی لے کر اس میں تھوڑی کھانڈ ملائیں اور چاکسو اکیس عدد کو پیس کر چھانکیں، پھر اوپر سے یہ پانی پییں۔

(۲) سفید دوب گھاس ایک تولہ، سفید مرچیں پانچ عدد پانی میں پیس چھان کر پییں۔ پیشاب میں خون آنے کو یہ دوا روکتی ہے۔

(۳) آملہ خشک ایک تولہ، ہلدی تین ماشے دونوں کو تھوڑا سا کوٹ کر رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو اوپر کا صاف پانی نتھار کر پییں۔

(۴) بانسہ یعنی اڑوسہ کے پتے ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر پییں۔ پیشاب میں خون آنے کو روکتا ہے۔

جلد کے امراض

خارش۔ کھجلی

کھجلی (خارش) نہایت تکلیف دینے والا مرض ہے، کبھی اس میں دانے نکلتے ہیں، جن میں پیپ بھری ہوتی ہے اور ساتھ ہی کھجلی اور جلن بے حد ہوتی ہے، یہ "تر کھجلی" کہلاتی ہے اور کبھی کبھی اس میں دانے اور آبلے نہیں اٹھتے صرف کھجلی ہوتی ہے، اس کو "سوکھی کھجلی" کہتے ہیں۔

علاج : کھجلی کے مرض میں جسم کو میل کچیل سے صاف رکھیں۔ روزانہ نہائیں۔ صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔ گرم چیزوں، جیسے لال مرچ اور گرم مسالہ کے کھانے سے پرہیز کریں۔ گوشت، مچھلی اور انڈا بالکل نہ کھائیں اور نیچے لکھی ہوئی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) ہرے شاہترہ کو کوٹ کر پانی نچوڑیں اور آٹھ تولے پانی میں تھوڑا سا شہد ملا کر پییں۔ کھجلی اور بدن کی جلن کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۲) نیم کی کونپلیں ایک تولہ لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پییں۔

(۲) کنیر کے پتے پانچ تولے لے کر سرسوں کے تیل پاؤ سیر میں جلائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ روزانہ اس تیل کی مالش کریں۔ یہ کھجلی کے لیے بہت مفید ہے۔

(۴) سرسوں کا تیل پاؤ سیر لے کر کڑاہی میں ڈال کر آگ پر پکائیں اور آکھ کے پتے اکیس عدد ایک ایک ڈال کر جلائیں۔ جب سب پتے جل کر راکھ ہو جائیں تو آگ سے نیچے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا منسل باریک پیس کر ملائیں اور روزانہ بدن پر مالش کریں۔ دو تین دن مالش کرنے سے کھجلی دور ہو جائے گی۔

(۵) ستیاناسی کے بیج ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر چند روز پینے سے کھجلی کو فائدہ ہوتا ہے۔

(۶) خالص ترہ کا تیل مالش کرنے سے بھی کھجلی کو آرام آجاتا ہے۔

(۷) لیموں کا رس اور چنبیلی کا تیل دونوں برابر وزن ملا کر مالش کرنے سے سوکھی کھجلی جاتی رہتی ہے۔

(۸) تخم خشخاش دو تولے کو پانی میں پیسیں، پھر اس میں لیموں کا رس ملا کر تمام بدن پر مالش کریں۔ سوکھی کھجلی کے لیے نہایت مفید ہے۔

گنج

(۱) آم کے اچار کا تیل، جو ایک سال کا پرانا ہو، لگانے سے سر کا گنج (جس میں سر پر پھنسیاں نکل آتی ہیں اور ان سے پانی سا بہا کرتا ہے) اچھا ہو جاتا ہے۔

(۲) فراش کے پتے پانچ تولے پیس کر چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنائیں اور سرسوں کے تیل پاؤ سیر میں ڈال کر جلائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھیں اور روزانہ سر پر لگائیں۔

(۳) تمباکو کا گل (جو حقہ پینے کے بعد چلم میں رہ جاتا ہے) سرسوں کے تیل میں پیس کر لگانا گنج

کے لیے مفید ہے۔

(۴) کنیر کے پتے پانچ تولے سرسوں کے تیل پاؤ سیر میں جلائیں اور تیل کو صاف کر کے رکھیں اور روزانہ سر پر لگائیں۔ اس سے بھی سر کے زخم اچھے ہو جائیں گے اور بال نکل آئیں گے۔

داد

داد بڑا تکلیف دینے والا مرض ہے۔ اس میں جسم کے کسی حصے خصوصاً جنگاسوں اور فوطوں پر اور بعض اوقات گردن، پیٹھ اور جوڑوں پر گول گول داغ پیدا ہو جاتے ہیں، جن کے کناروں پر چھوٹی چھوٹی پھنسیاں ہوتی ہیں اور ان میں اتنی سخت کھجلی ہوا کرتی ہے کہ مریض کھجاتے کھجاتے پریشان ہو جاتا ہے۔

علاج: (۱) گیندے کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے یا ان کا رس نکال کر لگانے سے داد بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

(۲) تلسی کے پتے پیس کر لگانے سے داد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) سہاگہ لیموں کے رس میں پیس کر داد کو کھجا کر لگائیں، چند بار کے استعمال سے داد جاتا رہتا ہے۔

(۴) تخم پنواڑ ڈیڑھ تولے کو کوٹ کر دہی آدھ پاؤ میں بھگو رکھیں۔ تین روز کے بعد داد کو کھجا کر اس کا لیپ کر دیں۔ چند بار کے لگانے سے داد دور ہو جائے گا۔

(۵) اگر داد پرانا ہو جائے اور کسی دوا کے استعمال سے اچھا نہ ہو تو اس کو کپڑے سے رگڑ کر آکھ کا دودھ لگائیں۔ اس کے لگانے سے تکلیف ضرور ہوگی، لیکن داد اکثر ہمیشہ کے لیے اچھا ہو جائے گا۔

(۶) اگر بدن کے بہت سے حصوں پر داد ہوں تو گیندے کے پتوں کا رس لگانے کے علاوہ گندہ بری ایک تولہ کالی مرچ سات دانے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی نتھار کر پلائیں اور تین ہفتے تک پلاتے رہیں۔

(۷) تخم پلاس پاپڑہ (ڈھاک کے بیج) پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے داد دور ہو جاتا ہے۔

پھلبہری

پھلبہری (برص) مشہور مرض ہے۔ اس میں بدن کے کسی حصہ پر سفید سفید داغ پیدا ہو جاتے ہیں،

جو آہستہ آہستہ بڑھتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ بعض اوقات تمام بدن پر پھیل جاتے ہیں۔

یہ بات مشہور ہے کہ یہ مرض دودھ اور مچھلی ایک ساتھ کھانے سے ہو جاتا ہے، لیکن یہ ضروری نہیں ہے کیوں کہ جو لوگ مچھلی نہیں کھاتے اُن کو بھی یہ مرض ہوتا ہے۔ تاہم جو لوگ مچھلی کھاتے ہیں اُن کو مچھلی کھا کر دودھ پینے یا دودھ پی کر مچھلی کھانے سے پرہیز ہی کرنا چاہیے اور دودھ پی کر کوئی کھٹی چیز کبھی نہیں کھانی چاہیے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بلی یا چوہے کا جھوٹا کھانے پینے یا تانبے کے بنا قلعی کے برتن میں دیر تک رکھی ہوئی غذا کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج: شروع میں چھے مہینے تک جب کہ یہ مرض زیادہ نہ پھیلا ہو اس کا علاج ہو سکتا ہے، اس کے بعد مشکل سے ہی قابو میں آتا ہے۔

شروع میں اس مرض کو دور کرنے کے لیے باچی ایک نہایت مفید دوا ہے۔ اس کے استعمال کا آسان طریقہ یہ ہے کہ باچی ضرورت کے مطابق لے کر بھیا ۔ پیشاب یا ادرک کے پانی میں کم از کم تین دن تک بھگو رکھیں۔ پیشاب ہو یا ادرک کا پانی، اسے روزانہ بدلتے رہیں۔ اس کے بعد باچی کو ہاتھ سے مل کر اس کا چھلکا اتار دیں۔ بس یہ باچی قابل استعمال ہو گئی۔ اسے سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور روزانہ صبح کو بقدر ایک ماشہ تازہ پانی سے کھائیں۔ چالیس دن تک برابر کھاتے رہیں اور باچی ہی کو پانی میں پیس کر داغوں پر لگاتے رہیں۔

باچی کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے، جس سے پھلبہری دور ہو جاتی ہے۔

باچی اور املی کے بیج دونوں برابر وزن لے کر املی کے بیجوں کو تین چار دن تک پانی میں بھگو رکھیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو ان کا چھلکا چاقو سے اتار دیں اور باریک کوٹ کر باچی کے ساتھ پیس کر پھلبہری کے داغوں پر لیپ لگائیں اور ایک ہفتہ تک برابر لگاتے رہیں۔ اس کے علاوہ چند روز لگانے سے داغوں میں خارش ہونے لگے گی۔ اگر یہ خارش برداشت کے قابل نہ رہے تو لیپ لگانا چھوڑ دیں۔ دو تین دن کے وقفے کے بعد پھر لگانا شروع کریں۔ جب یہ داغ سُرخ ہو جائیں اور اُن سے پانی سا نکلنے لگے تو اس لیپ کا لگانا بند کر دیں، لیکن اگر نہ داغوں میں خارش ہو اور نہ اُن میں سُرخی آئے تو باچی کو مذکورہ بالا طریقہ سے اندرونی طور پر چالیس دن استعمال کریں اور پھر یہی لیپ استعمال کریں۔

بتھوے کے پتّوں کا رس دن میں تین چار بار لگانا بھی برص کے لیے مفید ہے۔

جھائیں

بعض اوقات چہرے پر زرا کالے دھبّے پیدا ہو جاتے ہیں۔ انہیں کو جھائیں (کلف) کہتے ہیں۔

ان جھائیوں کی وجہ سے خوب صورت چہرہ بڑا بُرا نظر آنے لگتا ہے۔ ان کو دور کرنے کے لیے ان دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) سرسوں زرد کو دودھ میں پیس کر رات کو چہرہ پر لگائیں اور صبح کو دھوئیں اور روزانہ اسی طرح کریں۔

(۲) ہلدی اور تلوں کو پانی میں پیس کر چہرہ پر لیپ کیا کریں۔ کچھ دنوں تک برابر استعمال کرنے سے جھائیاں دور ہو جائیں گی۔

(۳) تربوز میں سوراخ کر کے اس میں چاول بھر کر رکھ چھوڑیں۔ سات دن کے بعد چاولوں کو نکال کر خشک کر کے باریک پیس کر ابٹن کے مانند چہرہ پر لگایا کریں۔

(۴) تلسی کے پتّے پانی میں پیس کر لگائیں۔

(۵) ریٹھے کا چھلکا پانی میں پیس کر لگانے سے بھی چہرے کی جھائیں اور داغ دھبّے دور ہو جاتے ہیں۔

گرمی دانے

گرمی اور برسات کے دنوں میں جب پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم کو آزادی کے ساتھ ہوا نہیں لگتی تو تمام جسم پر خصوصاً چھاتی، پیٹ اور پیٹھ پر سرسوں کے دانوں کے برابر سُرخ رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہی "گرمی دانے" کہلاتے ہیں اور ان ہی کو "گھام"، "الائیاں" اور "انہوریاں" بھی کہتے ہیں۔

شروع میں ان دانوں کے نکلنے سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی، لیکن بعد میں جب یہ دانے بڑھ جاتے ہیں تو ان میں جلن اور کھُجلی زیادہ ہونے لگتی ہے اور کبھی کبھی سوئیاں سی چُبھنے لگتی ہیں۔

علاج: گرمی اور برسات کے دنوں میں گرمی دانوں سے بچنے کے لیے ہلکے اور ٹھنڈے کپڑے پہنیں اور جب بھی

.. قع ملے دن میں دو تین بار کپڑے اتار کر بدن کو آزادی کے ساتھ ہوا لگنے دیں۔ روزانہ دن میں دو تین بار ٹھنڈے پانی سے نہائیں اور نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کریں۔

(۱) ملتانی مٹی کو پانی میں گھول کر گرمی دانوں پر لگائیں۔

(۲) مہندی کے سبز پتے پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

(۳) تخم خشخاش ایک تولہ بکری کے دودھ میں پیس کر لیپ کرنے سے بھی گرمی دانے دور ہو جاتے ہیں۔

(۴) صندل سفید کو پانی میں گھس کر لگانے سے گرمی دانوں کی جلن وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

(۵) نیم کی کونپلیں پانی میں پیس کر لگانا بھی گرمی دانوں کے لیے مفید ہے۔

مُہاسے

بعض نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے چہرہ پر چھوٹے چھوٹے سخت دانے پیدا ہو جاتے ہیں، یہی "مہاسے" کہلاتے ہیں اور ان ہی کو "کیل" بھی کہہ دیتے ہیں۔

علاج: جن نوجوانوں کو یہ مرض ہو اگر ان کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کریں۔ قبض رہتا ہو تو اس کو دور کریں۔ اگر نوجوان لڑکیوں کے مہینے میں خرابی ہو تو اس کا علاج کریں۔ گرم چیزیں کھائی پی جاتی ہوں تو اُن سے پرہیز کرائیں اور نیچے لکھی دواؤں میں سے کوئی ایک دوا استعمال کرائیں۔

(۱) زرد کوڑیوں کو کھرل کر کے بہت باریک کریں اور مکھن میں ملا کر اور ذرا سا سرکہ اس میں ملا کر چہرہ پر لگایا کریں۔

(۲) سرس کی چھال۔ نیم کی چھال اور ہلدی پانی میں پیس کر چہرہ پر لگائیں اور کئی دن تک برابر لگاتے رہیں۔

(۳) بنا بھاجڑنا ایک تولہ لے کر بیس تولے پانی میں بھگائیں۔ پھر اسی میں گندھک آملہ سار دو تولے باریک پیس کر ملائیں اور آگ پر پکائیں۔ جب پانی تقریباً بارہ تولے رہ جائے تو آگ سے اتار کر رکھ چھوڑیں اور ہلکا ہلکا مہاسوں پر لگائیں۔

(۴) تخم خرفہ کو دودھ میں پیس کر چہرہ پر لگانے سے بھی مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔

اکوتہ اور چھاجن

خاص قسم کا زخم ہے اگر وہ پیروں کے اوپر پیدا ہو جاتا ہے تو "اکوتہ" کہلاتا ہے اور ہاتھ کے اوپری حصہ پر ہوتا ہو تو اُسے "چھاجن" کہتے ہیں۔

(۱) آم کے درخت کی چھال اور ببول کی چھال دونوں دو دو تولے لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ اس کے بعد اکوتے اور چھاجن کو اس کا بھپارہ دیں اور بھپارہ کے بعد گھی لگائیں۔

(۲) بابچی کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور سرسوں کے تیل میں ملا کر اکوتہ پر لگائیں۔

(۳) مہوے کے پتے میٹھے تیل سے چرب کر کے نیم گرم اکوتے اور چھاجن پر باندھیں۔ تین گھنٹے کے بعد کھول کر دوسرے پتے اور باندھیں، چند بار کے باندھنے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔

پِتّی چھپاکی

اس مرض میں اچانک سارے جسم پر سُرخی مائل دھپڑ پیدا ہو جاتے ہیں، جن سے جلن اور کھجلی بہت ہوتی ہے۔ چند گھنٹے کے بعد یہ دھپڑ مٹ جاتے ہیں، لیکن کبھی زیادہ دیر تک بھی رہتے ہیں۔ کسی کسی آدمی کو روزانہ ٹھنڈی ہوا لگنے سے یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور کسی کو کھٹی چیزوں یا گرم چیزوں یا کسی خاص چیز (مثلاً بینگن، اچار وغیرہ) کے کھانے سے پتّی اُچھل آتی ہے۔

(۱) اگر بد ہضمی کی وجہ سے پتّی اُچھل آئے تو آدھ سیر گرم پانی میں نمک ایک تولہ ملا کر پئیں اور حلق میں اُنگلی ڈال کر قے کریں تاکہ معدہ میں جو غذا خراب ہو چکی ہے وہ پورے طور پر نکل جائے اور پتّی کی جلن اور خارش کو دور کرنے کے لیے پھٹکری اور گیرو دونوں برابر وزن پیس کر تمام جسم پر ملیں اور ٹھنڈی ہوا لگنے سے بچیں۔

(۲) اگر پتّی کے دھپڑوں پر جلن اور کھجلی بہت زیادہ ہو تو عرق گلاب تین تولے میں سرکہ دو تولے ملا کر لگانے سے فوراً آرام آ جاتا ہے۔

(۳) اسرول بوٹی کی جڑ ایک ماشہ باریک پیس کر پانی کے ساتھ پھانک لینے سے پتّی فوراً دب جاتی ہے۔

(۴) پودینہ سات ماشہ، لال شکر (گڑ کی) دو تولے پانی میں جوش دے کر پلانے سے بار بار اچھلنے والی تپی دور ہو جاتی ہے۔

(۵) جل نیم اور کالی مرچیں چھ چھ ماشہ لے کر باریک پیسیں اور موم ایک تولہ میں ملا کر چنے برابر گولیاں بنائیں۔ دو گولی ہلکے گرم پانی سے کھائیں۔ بار بار اچھلنے والی تپی ان گولیوں کے استعمال سے رک جاتی ہے۔

بال خورہ

اس مرض میں سر، مونچھوں اور داڑھی کے بال گر جاتے ہیں اور ان کے گرنے سے چکتے سے پیدا ہو جاتے ہیں اور جب یہ مرض زیادہ ہوتا ہے تو سر اور داڑھی، مونچھوں کے سبھی بال گر جاتے ہیں اور مریض کی شکل نہایت خراب نظر آنے لگتی ہے۔

علاج: (۱) جس جگہ کے بال گریں اور چکتے سے پیدا ہو جائیں، اُس جگہ لہسن کی دو تین پوتھی اور ایک چٹکی سُرمہ پیس کر لگائیں۔ اگر اس کے لگانے سے آبلہ پیدا ہو جائے یا خارش پیدا ہو جائے تو دوا کا لگانا بند کر دیں اور مکھن لگائیں۔

(۲) لال دوا، جو کنوؤں کا پانی صاف کرنے کے لیے کنوؤں میں ڈالتے ہیں (پوٹاشیم پرمینگنیٹ) دو تین رتی لے کر چند قطرے پانی میں حل کر کے بال خورہ کی جگہ پر دن میں دو تین بار لگائیں اور کئی دن تک برابر لگاتے رہیں۔

(۳) کنیر یعنی کریکی کونپلیں بنا پانی کے پیس کر بال خورہ کے چکتوں پر لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے بال نکل آئیں گے۔

(۴) بال خورہ کی جگہ کو آملہ کے پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد اُس جگہ نشتر یا اُسترے سے زخم کریں تاکہ تھوڑا سا خون نکل جائے۔ اس کے بعد نوشادر کو باریک پیس کر مکھن میں ملا کر اس جگہ ملیں۔

(۵) تھوڑا دہی بنا قلعی کے تانبے کے برتن میں ڈالیں اور نیم کی لکڑی کے سونٹے سے جس پر پیسہ جڑا گیا ہو اس دہی کو رگڑیں، یہاں تک کہ دہی کا رنگ سبز ہو جائے۔ پھر یہ دہی بال خورہ پر لگائیں۔ چند روز برابر لگاتے رہنے سے یہ مرض اکثر دور ہو جاتا ہے۔

جرّاحی امراض

پھوڑے پھنسیاں

(۱) پیپل کا پتہ گھی سے چکنا کر کے پھوڑے پر نیم گرم باندھنے سے پھوڑے کا مواد ختم ہو جاتا ہے۔ یا وہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔

(۲) پان کا پتا گھی سے چپڑ کر ذرا گرم باندھنے سے ورم گھل جاتا ہے۔

(۳) کالی زیری پانی میں پیس کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

(۴) اسگندھ (آکسن) کے پتے گرم کر کے باندھنے سے کیسا ہی ورم ہو گھل جاتا ہے۔

(۵) ارنڈ کی چھال اور نسکھپرہ کی جڑ پانی میں پیس کر لگانے سے ہر طرح کی پھوڑے پھنسیوں کو آرام ہو جاتا ہے۔

(۶) برساتی پھنسیاں نیم کی چھال پانی میں گھس کر لگانے سے اچھی ہو جاتی ہیں۔

(۷) جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہوں یا کھجلی داد وغیرہ امراض کی شکایت ہو تو برہم ڈنڈی بوٹی ایک تولہ مرچ کالی سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر چند روز پینے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

بَد

کبھی کبھی ہنگاسے کی گلٹی سوج جاتی ہے۔ یہی "بد" کہلاتی ہے۔ جب یہ پک جاتی ہے تو بہت تکلیف دیتی ہے۔ اُس کو گھلانے کے لیے نیچے لکھی دوائیں استعمال کریں۔

(۱) ہالون اور نیمی پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

(۲) گھیکوار کے پٹھے کا ٹکڑا لے کر ایک طرف سے چھیلیں اور اس پر تھوڑی سی رسوت اور ہلدی چھڑک کر ذرا گرم کر کے باندھیں۔

(۳) چونا اور شہد ملا کر کپڑے پر مرہم کی طرح لگا کر بد پر باندھیں۔

(۴) پیاز کو باریک کاٹ کر پانی میں پکائیں اور ذرا گرم بد پر باندھیں۔ دو تین دن برابر باندھنے سے بد گھل جائے گی۔

(۵) پیپل کا پتا گھی سے چکنا کر کے نیم گرم تین چار دن باندھنے سے بھی بد گھل جاتی ہے۔

(۶) بڑ کا دودھ بد پر لگانے سے بھی بد گھل جاتی ہے۔

گگرالی۔کچھرالی

کبھی کبھی بغل کی گلٹی سوج جاتی ہے۔ یہی گگرالی (کچھرالی) کہلاتی ہے۔

(۱) پیپل کا پتا گھی سے چپڑ کر ذرا گرم کر کے تین چار دن برابر باندھنے سے گگرالی گھل جاتی ہے۔

(۲) کٹائی کا پھل پیس کر لگانے سے گگرالی بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔

(۳) تلسی کی پتیاں اور ارنڈ کی کونپلیں ذرا سا نمک ملا کر پیسیں اور ذرا گرم کر کے گگرالی پر لگائیں۔

(۴) گھیکوار کے پتے کا ٹکڑا لے کر ایک طرف سے چھیلیں اور اس چھلی ہوئی طرف اجوائن، ہلدی، سہاگہ ایک ایک ماشہ باریک پیس کر چھڑکیں۔ اس کے بعد ذرا گرم کر کے باندھیں۔ تین چار بار کے باندھنے سے گگرالی گھل جائے گی یا پک کر پھوٹ جائے گی۔

بھگندر

پاخانہ اور پیشاب کے مقامات کے درمیان جو پھوڑا پیدا ہوتا ہے، وہ بھگندر کہلاتا ہے۔

گیرو (یعنی گیرو) اور ارنڈ کے بیجوں کو پیس کر ہلکا گرم باندھنے سے بھگندر گھل جاتا ہے۔

انگل بیڑا

انگلی یا انگوٹھے کے ناخن کی جڑ میں ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ یہی "انگل بیڑا" کہلاتا ہے۔ اس میں اس قدر درد اور جلن ہوتی ہے کہ مریض بے چین ہو کر دن رات تڑپتا رہتا ہے۔

یہ ورم بہت دیر میں پک کر پھوٹتا ہے اور پھوٹنے کے بعد بہت دنوں میں اچھا ہوتا ہے۔ نتیجہ میں ناخن اُتر جاتا ہے اور انگلی یا انگوٹھے کی شکل بے ڈھنگی ہو جاتی ہے۔

علاج: اس ورم کے لیے نیچے لکھی ہوئی دوائیں مفید ہیں۔

(۱) اسپغول ایک تولہ لے کر چار تولے سرکہ میں بھگو رکھیں۔ جب اسپغول پھول جائے تو اس کو انگلی پر لگا کر اوپر سے صاف ململ کا کپڑا باندھ دیں اور اس پر بار بار ٹھنڈا پانی ٹپکاتے رہیں اور دو دو پہر کے بعد اسی طرح اسپغول کا نیا لیپ لگاتے رہیں۔ چند بار لگانے سے درد اور جلن کم ہو جائے گی لیکن اس کے بعد بھی لیپ برابر لگاتے رہیں۔ دو تین دن میں ورم مرجھا کر پھٹ جائے گا۔ اس کے بعد نیم کے پتوں کی ٹکیہ باندھیں یہاں تک کہ تمام مواد خارج ہو کر زخم اچھا ہو جائے۔

(۲) بینگن ایک عدد لے کر بھوبھل میں دبا دیں۔ جب وہ گلبلا جائے تو اس کو بیچ سے تراش کر اس کے درمیان میں انگلی رکھ کر باندھ دیں۔ چند بار یہ عمل کرنے سے ورم گھل جائے گا یا پک کر پھوٹ جائے گا۔

(۳) اگر ورم پک چکا ہو لیکن اس کے پھوٹنے میں دیر ہو تو پیاز کو چاقو سے کاٹ کر نمک کے ساتھ پیسیں اور انگلی پر لگا کر صاف کپڑا باندھیں اور چار چار پہر کے بعد بدلتے رہیں۔ ورم پک کر پھوٹ جائے گا۔

نارُوا

اس مرض میں جسم کے کسی حصے خاص کر ہاتھ پاؤں پر پہلے ایک آبلہ پیدا ہوتا ہے۔ جب وہ پک کر پھوٹتا ہے تو اس میں سے ایک دھاگہ سا نکلتا رہتا ہے۔ اگر یہ دھاگہ ٹوٹ جاتا ہے تو بہت تکلیف دیتا ہے۔ اس لیے کوشش اس بات کی کرنی چاہیے کہ یہ دھاگہ بنا ٹوٹے نکل جائے۔ اس لیے اس دھاگہ کو کسی چیز پر باندھ کر لپیٹ دیا

(۱) جب ماروا دکھائی دے، اُس کو تیل سے چپڑ کر آکھ کے پتّے سے گرم کر کے سینکیں اور وہی پتا اُبال کر گرم باندھ دیں۔

(۲) بسکھپرہ کی جڑ اسی کے پتوں کے رس میں پیس کر ناروے پر باندھیں۔

(۳) مور کے پر کے چاند تین چار عدد لے کر قینچی سے باریک باریک تراش کر گڑ ایک تولہ میں ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر روزانہ ایک گولی دیں، جن آدمیوں کو بار بار ناروا نکلتا ہو، ان کے لیے یہ گولیاں مفید ہیں۔

زخم۔ گھاؤ

(۱) سرسوں کے خالص تیل بیس تولہ میں خالص کیلہ ڈھائی تولے ملا کر کھرل کریں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت سرخ ہو جائے۔ یہ تیل لگانے سے ہر قسم کا زخم اچھا ہو جاتا ہے۔ سر کے گنج اور زخم بھی اس کے استعمال سے اچھے ہو جاتے ہیں۔

(۲) تلوں کا تیل بیس تولے کڑاہی میں پکائیں۔ پھر اس میں سیندور دس تولے ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت کالی ہو جائے اور اس کی بوندیں زمین پر ڈالنے سے جم جائیں۔ اب کڑاہی کو آگ سے اُتار لیں۔ بس یہ مرہم بن گیا۔ اس کو کپڑے پر لگا کر زخم پر لگائیں۔ اگر اس مرہم میں نیلا تھوتھا تین ماشے باریک پیس کر اور ملا دیں تو یہ گندے زخموں کے لیے نہایت مفید مرہم بن جائے گا۔

(۳) سنبھالو کے پتّے، درخت فراش کے پتّے، چنبیل کے پتّے، دھتورے کے پتّے ہر ایک دُو تولے لے کر تلوں کے تیل پاؤ سیر میں ڈال کر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ پتّے جل جائیں۔ اس کے بعد آگ سے اُتار لیں اور تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ ضرورت کے وقت زخموں پر لگائیں۔

(۴) روغن ارنڈی پاؤ سیر میں ارنڈ کی کونپلوں کا رس پاؤ سیر ملا کر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ اب اس میں چونا دھویا ہوا دُو تولے ملا کر کھرل کر کے رکھیں۔ یہ مرہم ہر قسم کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ آگ سے جلنے کی وجہ سے جو زخم ہو جاتے ہیں وہ بھی اس مرہم کے لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔

چوٹ

(۱) بدن کے کسی ایک حصہ پر چوٹ لگی ہو یا مختلف حصّوں پر چوٹ کی وجہ سے جلد کے نیچے خون جم گیا ہو، اعضا میں درد رہتا ہو تو ان سب صورتوں میں پھٹکری ایک ماشہ کو گھی چار تولے میں بھونیں۔ اس کے بعد اس گھی کو الگ کر کے میدہ اور کھانڈ سے بدستور حلوا بنائیں۔ بھُنی ہوئی پھٹکری اسی حلوے میں ملا کر گولی سی بنا کر نگلوائیں اور اوپر سے باقی حلوا کھلائیں۔

(۲) پیپل کے پتے اکیس لے کر باریک پیسیں اور اُن میں دُو دُو تولے گڑ ملا کر سات گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روزانہ دودھ سے کھائیں۔ یہ چوٹ کے درد کے لیے مفید ہے۔

(۳) ہلدی تین ماشے باریک پیس کر دودھ کے ساتھ پھانکیں یا دودھ میں ملا کر پییں۔ یہ چوٹ کے لیے مفید ہے۔

(۴) گیہوں لے کر جلائیں، اس کے بعد انھیں باریک پیس کر برابر برابر گھی اور گڑ میں ملا کر دُو دُو تولے روزانہ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ چوٹ کے درد کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

(۵) پُرانا کھوپرا، جو کڑوا نہ ہو کوٹ کر اس میں برابر وزن سے ہلدی ملا کر پوٹلی باندھیں اور اس پوٹلی کو توے پر گرم کر کے چوٹ والے حصہ کو سینکیں اور اسی کو چوٹ کی جگہ پر باندھ دیں۔ چوٹ کے لیے اور اس گانٹھ کے لیے مفید ہے، جو چوٹ کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔

(۶) چونا اور ہلدی ملا کر اور ذرا گرم کر کے سینکنے یا باندھنے سے چوٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۷) بینگن کو آگ میں بُھلبُھلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پانچ تولے لیں اور تھوڑا گڑ ملا کر پلائیں۔ یہ دوا چوٹ کے دردوں کو دور کرتی ہے۔

موچ آجانا

(۱) تلوں کی کھلی کوٹ کر پانی میں پکائیں اور موچ کی جگہ ذرا گرم کر کے باندھ دیں۔

(۲) پہلے عضو کو گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد انڈے کی زردی میں تھوڑا گیرو ملا کر ہلکا گرم لیپ کریں اور آگ سے ہلکی سنکائی کریں یہاں تک کہ دوا خشک ہو جائے۔

(۳) تخم ارنڈ کی گری ایک تولہ لے کر اور ایک تولہ کالے تلوں کے ساتھ بھیڑ کے دودھ میں پیس کر گھیری پکا کر باندھیں۔

بوائی پھٹنا

سردیوں میں پاؤں کی ایڑی پھٹ جاتی ہے اسی کو بوائی پھٹنا کہتے ہیں۔ اس کے لیے نیچے لکھی ہوئی کوئی دوا استعمال کریں :

(۱) بڑ کا دودھ بوائی میں بھر دیں۔

(۲) موم چھ ماشے کو تلوں کے تیل چار تولے میں پکائیں۔ اس کے بعد رال ایک تولہ باریک پیس کر ملائیں اور تھوڑی دیر پکا کر نیچے اتار لیں۔ یہ مرہم تیار ہے۔ اسے بوائی میں بھریں، نہایت مفید ہے۔

اَٹّن

بعض اوقات جوتے وغیرہ کی رگڑ سے انگلیوں پر اٹن (گٹا) پیدا ہو جاتا ہے، جس سے کبھی کبھی وقت بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کو دور کرنے کی آسان تدبیر یہ ہے کہ اٹن کے بالائی سخت حصہ کو تیز چاقو یا استرے سے تراش کر پپیتے کا دودھ لگائیں اور اوپر لیموں کاٹ کر باندھ دیں۔ چند بار لگانے سے اٹن دور ہو جائے گا۔

بواسیر

(۱) ہارسنگھار کے بیجوں کو چھیل کر صرف ان کی گری دو تولے لیں اور تین ماشے کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر پانی میں گوندھ کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ دو تین ماشہ گولیاں روزانہ صبح کو پانی سے کھائیں۔ خونی بواسیر کے لیے یہ گولیاں نہایت مفید ہیں۔

(۲) گگروندہ (گرگ چھوٹی) بوٹی ایک سیر کوکوٹ کر اس کا پانی نچوڑیں اور ہلکی آگ پر پکائیں۔ جب وہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں گیرو دو تولے اور مرچ کالی تین ماشے باریک پیس کر ملائیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک ایک گولی صبح وشام کھائیں۔ خونی بواسیر کے لیے مفید ہے۔

(۳) کنگھی بوٹی کے پتے اکیس لے کر اکیس کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر سات گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح وشام پانی سے کھائیں۔ یہ خونی و بادی دونوں بواسیر کے لیے مفید ہے۔

(۴) مغز تخم بکائن اور سونف دونوں کو برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور دونوں کے برابر کھانڈ ملا کر تین تین ماشے صبح وشام پانی سے پھانکیں۔ یہ بواسیر بادی کے لیے مفید ہے۔

(۵) کالی زیری پانچ تولے لے کر آدھی کو بھون لیں اور آدھی کو کچا ہی رہنے دیں۔ پھر دونوں کو ملا کر روزانہ تین ماشے پانی کے ساتھ پھانکیں۔ یہ بواسیر خونی و بادی کے لیے مفید ہے۔

(۶) بھنگ چھے ماشے کو دودھ میں پکا کر مسّوں کو بھپارہ دیں۔ اس کے بعد بھنگ کی ٹکیہ بنا کر باندھ دیں۔ مسّوں کا درد اور جلن دور ہو جائے گی۔

(۷) گگروندہ بوٹی کو پیس کر ٹکیہ بنا کر مسّوں پر ہلکا گرم باندھنے سے ان کی جلن دور ہو جاتی ہے اور سوجن اُتر جاتی ہے۔

(۸) بکائن کے پتّوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی میں کپڑے کی گدّی بھگو بھگو کر مسّوں کو سینکنے اور پتّوں کی ٹکیہ باندھنے سے مسّوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور درد اور جلن کم ہوتی ہے۔

(۹) بگن بوٹی ایک تولہ کالی مرچ پانچ دانے پانی میں پیس چھان کر پلانے سے بھی خونی بواسیر بند ہو جاتا ہے۔

خصیوں کا ورم اور درد

(۱) بھنگ دو تولے کو پانی میں جوش دیں، پھر اس جوشاندہ میں کپڑے کی گدّی بھگو بھگو کر اس سے فوطوں کو سینکیں۔ بعد میں جوش دی ہوئی بھنگ کو ذرا گرم کر کے فوطوں پر باندھ دیں۔

(۲) گل ٹیسو پانچ تولے، پوست خشخاش (افیون کا ڈوڈہ) ایک تولہ دونوں کو پانی میں جوش دیں۔ پھر

اس میں کپڑے کی گدی بھگو بھگو کر فوطوں کو سینکیں اور پھوک کو ہاتھوں سے کچل کر ذرا گرم فوطوں پر باندھیں۔

(۳) تمباکو کا پتا ذرا گرم کر کے خصیوں پر باندھنے سے خصیوں کا ورم اور درد دور ہو جاتا ہے۔ اگر پتا خشک ہو تو اس کو پانی سے نرم کر کے نرم کر لیا جائے اور پھر آگ پر سینک کر باندھا جائے۔

(۴) بکائن کے پتے دس تولے پانی میں جوش دیں۔ پھر اس میں کپڑے کی گدی بھگو بھگو کر فوطوں کو سینکیں اور بعد میں پتوں کو ذرا گرم کر کے فوطوں پر باندھیں۔

(۵) اگر چوٹ لگنے سے خصیوں میں ورم اور درد ہو تو ہلدی چھ ماشے کو دو انڈوں کی زردی میں ملا کر ذرا گرم کر کے خصیوں پر لگائیں۔ اوپر سے ارنڈ کا پتا رکھ کر باندھ لیں۔

(۶) اگر سوزاک کی وجہ سے ورم خصیہ ہو اور اس کے ساتھ سخت درد ہو تو نوشادر ایک تولہ کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں پکائیں۔ اس کے بعد کپڑے کی گدی بھگو کر بار بار خصیوں پر رکھیں اور اسی گرم پانی سے ان کو دھاریں۔ ورم اور درد اس سے دور ہو جائے گا۔

خصیوں میں پانی بھر جانا

(۱) بکری کی مینگنی کی راکھ اور اجوائن خراسانی دونوں برابر وزن لے کر پانی میں پیس کر اور تھوڑا سرکہ ملا کر لیپ کریں اور دو تین ہفتے تک برابر لگاتے رہیں۔

(۲) مازو ایک تولہ، پھٹکری چھ ماشے دونوں کو پانی میں پیس کر خصیوں پر لیپ کریں۔ اس کا استعمال دو ہفتے تک کرتے رہیں۔

خصیوں کی خارش اور زخم

(۱) چھوٹی ہڑیں اور رسوت دونوں برابر وزن پیس کر سرسوں یا مہوے کا تیل ملا کر فوطوں پر لگائیں۔ ولائتی

روز کے لگانے سے خارش دور ہو جائے گی اور اگر زخم بھی ہوں گے تو اچھے ہو جائیں گے۔

(۲) ایک تولہ مہندی اور کافور چھ ماشے باریک کر کے ایک سو ایک مرتبہ دھوئے ہوئے گائے کے گھی میں ملا کر نیم کے ڈنڈے سے رگڑ کر ڈبہ میں محفوظ رکھیں اور روزانہ فوطوں پر لگایا کریں۔

(۳) کیکر کی چھال پانی میں جوش دے کر اس سے فوطوں کو دھوئیں اور اس کے بعد نیم کا تیل لگائیں۔

بعض عمومی امراض

کمر کا درد

کبھی کمر میں سخت درد ہوتا ہے، جو سردی لگنے سے بڑھ جاتا ہے۔ اس کے لیے یہ دوائیں مفید ہیں:

(۱) ارنڈ کے بیجوں کی مینگ سات تولے پیس کر آدھ سیر دودھ میں پکائیں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب، اس کو چودہ تولے گھی میں بھونیں اور چودہ تولے کھانڈ ملا کر رکھیں اور روزانہ صبح کو دو تولے سے چار تولے تک کھائیں۔ کمر کے درد کے لیے مفید دوا ہے۔

(۲) کریر یعنی کیر کی جڑ جلا کر کوئلہ بنائیں اور اس کو پیس کر دو دو ماشے کی مقدار میں دو تولے گھی کے ساتھ کھائیں۔ چند روز کے استعمال سے کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) اسگندھ کی جڑ کو باریک پیس چھان کر کھانڈ برابر وزن ملائیں اور چھ چھ ماشے صبح و شام دودھ سے کھائیں اور اسگندھ کے پتے تیل سے چپڑ کر گرم کر کے درد کی جگہ رکھ کر باندھ دیں۔ تین چار بار کے استعمال سے کمر کا درد دور ہو جائے گا۔

(۴) ارنڈ کی جڑ، سونٹھ، دھنیا ہر ایک چھ چھ ماشے کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو جوش دے کر پییں۔ کمر کے درد کے لیے مفید ہے۔

گٹھیا کے بیان میں جو تیل لکھے گئے ہیں، ان کی مالش سے کمر کے درد کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

پرانا بخار

کبھی ملیریا بخاروں کا مناسب علاج نہ ہونے سے بخار پرانا ہوجاتا ہے اور دق کا بخار سمجھا جاتا ہے۔ پرانا ہونے پر ہلکا ہلکا بخار ہر وقت رہتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی اور قبض کی شکایت رہتی ہے۔ ایسی حالت میں ان دواؤں کا استعمال مفید ہے۔

(۱) خاکسی (خوب کلاں) ایک تولہ پندرہ تولے پانی میں جوش دے کر چھان کر پلائیں۔ پہلے روز ایک جوش، دوسرے روز دو جوش، اسی طرح ساتویں روز سات جوش دے کر پلائیں۔ اس کے بعد ایک ایک جوش کم کرکے اور ایک ہفتہ پلائیں۔ پرانے بلغمی بخار کے لیے مفید ہے۔

پہلے ہفتہ میں روزانہ تھوڑا تھوڑا پانی بڑھاتے رہیں تاکہ جوش آنے کے بعد پانی کم از کم آدھ پاؤ رہ جائے پھر دوسرے ہفتہ میں تھوڑا تھوڑا پانی گھٹاتے رہیں، یہاں تک پہلی مقدار تک پہنچ جائیں۔

(۲) اجوائن دیسی ایک تولہ لے کر صبح کو ایک مٹی کے کورے آب خورے میں ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ آٹھ پہر کے بعد دوسری صبح کو صاف پانی چھان کر پییں اور سات آٹھ روز تک برابر پیتے رہیں۔ یہ پرانے بخار کو اتارنے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔

(۳) گلو سبز، خاکسی، اجوائن ہر ایک چھے ماشے کو پانی میں جوش دے کر ایک ہفتہ تک پییں۔

(۴) گلو سبز ایک تولہ کو ریزہ ریزہ کرکے رات کے وقت گرم پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پییں۔

بغل گندھ

(۱) جامن کی چھال اور پتوں کے جوشاندے سے بغل دھونے سے ان کی بدبو دور ہوجاتی ہے۔

(۲) سیم کی پتیاں پیس کر بغل میں لگانے سے بدبو کا آنا بند ہوجاتا ہے۔

(۳) چونا پانی میں پیس کر لگانے سے بغل کی بدبو جاتی رہتی ہے۔

ہاتھ پاؤں سے زیادہ پسینہ آنا

بعض آدمیوں کے ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں سے بہت زیادہ پسینہ نکلا کرتا ہے۔ اس کے لیے یہ

دوائیں مفید ہیں:

(۱) بیر کے پتے پیس کر ہاتھ پاؤں پر لگائیں۔

(۲) کیکر کی پتیاں خشک باریک پیس چھان کر ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں پر ملیں۔

(۳) پھٹکری پانی میں گھول کر اس سے ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں کو دھوئیں۔

(۴) بینگن کا پانی نکال کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور تلووں پر لگانے سے بھی ان سے پسینہ کا نکلنا بند

ہو جاتا ہے۔

انگلیوں کا پھولنا

سردیوں میں بعض آدمیوں کے ہاتھ کی انگلیاں ٹھنڈا پانی لگنے سے سوج جاتی ہیں اور ان میں کھجلی ہوا

ہوا کرتی ہے۔ یہ شکایت عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے۔

اس شکایت کو دور کرنے کے لیے گیہوں کی بھوسی اور نمک کو پانی

میں جوش دے کر اس سے ہاتھوں کو دھوئیں یا شلجم یا چقندر کے جوشاندہ

سے ہاتھوں کو دھوئیں۔

آواز کا بیٹھ جانا

کبھی نزلہ و زکام کی وجہ سے اور کبھی زیادہ زور سے چیخنے چلانے یا زیادہ دیر تک تقریر کرنے یا گانے یا خاک

دھول یا دھواں سانس کے ساتھ اندر چلے جانے سے آواز بیٹھ جاتی ہے اور کبھی ٹھنڈ لگنے یا سیندور کھانے

سے بھی یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔

اگر یہ شکایت نزلہ و زکام کی وجہ سے ہو تو اس کا علاج کریں ورنہ حالات کے مطابق نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں۔

اگر دھوئیں یا گرد و غبار یا زور سے چیخنے چلانے، تقریر کرنے اور گانے سے آواز بیٹھ جائے تو

(۱) چراغ کا گل پان میں رکھ کر کھائیں۔ سیندور کھانے سے بیٹھی ہوئی آواز کے لیے یہ خصوصیت سے مفید ہے۔

(۲) خولنجان ایک ماشہ پان میں رکھ کر کھائیں۔

(۳) ادرک میں سوراخ کر کے نمک بھر دیں، پھر ادرک سے نکالے ہوئے چورہ سے سوراخ بند کر کے گیلا کپڑا لپیٹیں اور آٹا یا مٹی لگا کر چولہے میں دبا دیں، جب پک جائے تو نکال لیں اور تھوڑی تھوڑی ادرک کاٹ کر کھائیں۔ سردی سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جائے گی۔

(۴) تمباکو کا جلا ہوا گل جو چلم میں باقی رہ جاتا ہے، ایک سیر جمع کر کے باریک پیس لیں اور اس کو پانی پانچ سیر میں گھول کر رات کو رکھ چھوڑیں، ایک دو بار اچھی طرح ہلاتے بھی رہیں۔ صبح کو صاف پانی نتھار کر ایک کڑاہی میں پکائیں، یہاں تک کہ پانی اُڑ جائے اور گاڑھا رب سا رہ جائے اس کو خشک کر کے شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ یہ تمباکو کا نمک تیار ہو گیا۔ ایک رتی یہ نمک پان میں کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کے کھانے سے پُرانی کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۵) بادام کی گریاں سات اور کالی مرچیں سات دانے دونوں کو تھوڑا پانی ڈال کر چٹنی کی طرح پیس لیں اور ذرا سی چینی ملا کر چاٹ لیں، خشکی کی وجہ سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

گھیگھا یا گلھڑ

اس مرض میں گلے کی گلٹی (غدہ درقیہ، تھائی رائڈ گلینڈ) بڑھ جاتی ہے، جس کی وجہ سے گلا پھول جاتا ہے۔ یہ مرض مدت تک بلکہ زندگی بھر رہتا ہے، عام طور پر مریض کو اس سے کسی طرح کی تکلیف نہیں ہوتی، سوائے اس کے کہ دیکھنے میں گلا بے ڈھنگا سا ہو جاتا ہے اور بُرا معلوم ہوتا ہے۔

جب یہ مرض زیادہ بڑھ جاتا ہے تو دواؤں سے اس کا علاج نہیں ہو سکتا۔ اس صورت میں عمل جراحی (آپریشن) سے اس کا علاج کیا جائے، البتہ شروع میں نیچے لکھی ہوئی دواؤں سے اس کا علاج ہو سکتا ہے۔

(۱) گگروندہ (لگڑ چھتڑی) کے پتے لے کر گھی یا تلوں کا تیل لگا کر گرم کریں اور ہلکا گرم کلھڑ پر باندھیں اور دو تین ہفتے تک روزانہ برابر باندھتے رہیں۔

(۲) سَن کے بیجوں کو پانی میں پیس کر ہلکا گرم گلھڑ پر لگائیں، اوپر سے ارنڈ کا پتا رکھ کر باندھ دیں۔ چند روز برابر اسی طرح کریں، گلھڑ کو گھلانے کے لیے مفید ہے۔

(۳) ہلدی، سہاگہ اور اجوائن تینوں برابر وزن لے کر ریگ پیسیں اور گھیکوار کے گودے ڈیڑھ تولے میں چھے ماشے یہ دوا ملا کر گرم کر کے گلھڑ پر لگائیں اور اوپر سے ارنڈ کا پتا رکھ کر باندھ دیں۔

(۴) السی، سرسوں اور سن کے بیج چھے چھے ماشے لے کر ہری مکو کے پانی میں پیس کر اور ذرا گرم کر کے لگانا مفید ہے۔

(۵) زنبی، کالی زیری ہر ایک چھے ماشے، مغز املتاس تین تولے کو ہری مکو کے پانی میں پیس کر ذرا گرم کر کے گلھڑ پر لگائیں۔ اوپر سے ارنڈ یا پیپل کا پتا رکھ کر باندھیں اور چند روز اسی طرح کرتے رہیں۔

جوئیں پڑ جانا

جو عورتیں پاک صاف نہیں رہتیں اور مدت تک سر نہیں دھوتیں، ان کے سر میں جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں جو کالے رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کے ساتھ ہی بالوں سے ان کے بے شمار انڈے چمٹے ہوتے ہیں جو خشخاش سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں اور "لیکھیں" کہلاتے ہیں۔ جو مرد پاک صاف نہیں رہتے ان کے کپڑوں میں بھی جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں، جو سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ بعض آدمیوں کے بالوں کی جڑوں میں جوئیں اپنا منھ چھپائے ہوتی ہیں۔ یہ بہت چھوٹی ہوتی ہیں اور "جم جوئیں" کہلاتی ہیں۔

جوؤں کو دور کرنے کے لیے بدن اور کپڑوں کی صفائی پہلی تدبیر ہے۔ جن کپڑوں میں جوئیں ہوں ان کو پانی میں ڈال کر آگ پر پکائیں، پھر صابون ڈال کر دھو ڈالیں۔ سر یا پیڑو کے بالوں میں جوئیں پیدا ہو گئی

ہوں تو بالوں کو اُسترے سے صاف کرا دیں اور اس کے بعد روزانہ نہائیں اور صاف ستھرے کپڑے پہنیں۔ اگر سر یا پیڑو کے بال نہ منڈوا سکیں تو نیچے لکھی ہوئی دواؤں میں سے کوئی دوا استعمال کریں:

(۱) جن بالوں میں جوئیں ہوں، ان میں رات کو مٹی کا تیل یا پیٹرول لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں صبح کو صابون اور گرم پانی سے دھوئیں، سب جوئیں مر جائیں گی۔

(۲) نیم کا تیل لگانے سے بھی جوئیں مر جاتی ہیں۔

(۳) حقے کا سڑا ہوا پانی لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں یا تمباکو کے پتے پانی میں اُبال کر اس سے بالوں کو دھوئیں، اس سے بھی جوئیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔

(۴) سہاگہ اور پھٹکری پانی میں ملا کر نہانے سے بھی جوئیں مر جاتی ہیں۔

مردوں کی خاص بیماریاں

ضعف باہ

(۱) حلوا: اُڑد کی دال دُھلی ہوئی دس تولے کو پیاز کے رس بیس تولے میں بھگوئیں۔ جب دال پھول جائے تو اس کو خشک کر کے باریک پیس لیں اور تخم املی کو بھاڑ میں بھنوا کر اس کی گری پانچ تولے لے کر باریک پیس لیں۔ اس کے بعد موصلی سفید اور سنگھاڑا پانچ پانچ تولے لے کر سفوف بنائیں اور ان سب کو ملا کر رکھیں۔ پھر اس سفوف میں سے ڈھائی تولے لیں اور ڈھائی تولے گھی میں بھون کر پانچ تولے چینی اور پانی ملا کر حلوا پکائیں اور تقریباً دو ماشے سونٹھ باریک پیسی ہوئی ملا کر کھائیں اور اوپر سے دودھ پییں۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی غذا نے دوائی ہے، قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور مادہ تولید پیدا کرتی ہے۔ جریان اور رقت و سُرعت کو دور کرتی ہے۔

(۲) پیاز کا پانی، ادرک کا پانی، گھی ہر ایک ایک تولہ، شہد ڈیڑھ تولے، انڈے کی زردی دو عدد سب کو ملا کر آگ پر رکھیں اور چمچہ سے چلاتے رہیں، جب کسی قدر گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اُتار کر کھائیں اور اوپر سے دودھ پییں۔ نہایت مقوی باہ ہے۔

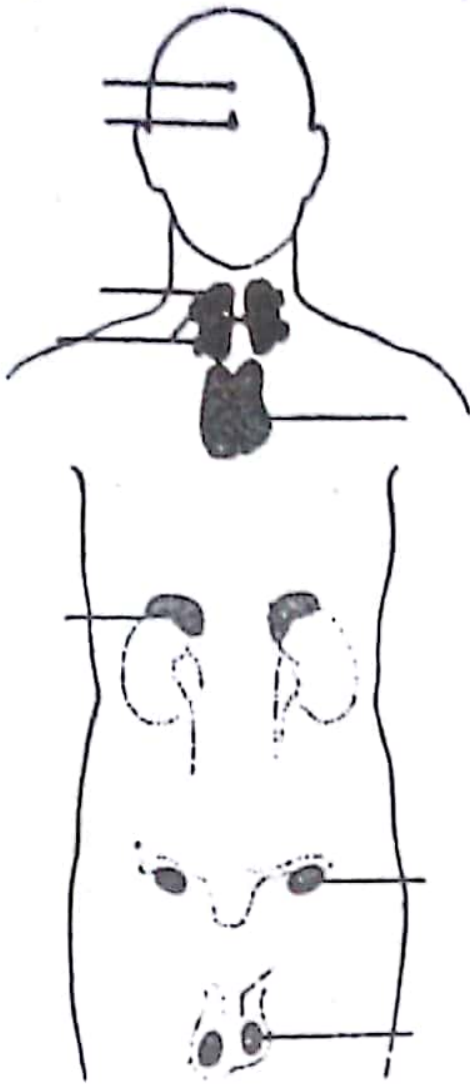
(۳) بداری کند دس تولے کو باریک پیس چھان کر برابر وزن کھانڈ ملائیں۔ روزانہ ایک ایک تولہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ یہ دوا قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔

(۴) کھیر اُڑد کی دال دھلی ہوئی ڈھائی تولے لے کر گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ دودھ ڈال کر پکائیں جب کھیر کی مانند ہو جائے تو چینی ملا کر آگ سے اتار لیں اور گرم گرم کھائیں۔ اس کے استعمال سے قوت باہ بڑھتی اور مادہ تولید خوب پیدا ہوتا ہے۔

(۵) سنگھاڑے کا حلوا: سنگھاڑوں کو پیس کر آٹا بنا لیں۔ اب یہ آٹا ڈھائی تولے لے کر گھی ڈھائی تولے میں بھونیں اور چینی پانچ تولے اور پانی ملا کر حلوا پکائیں۔ اسے روزانہ صبح کو تیار کر کے بطور ناشتہ کھائیں اور اوپر سے دودھ پییں۔ مقوی باہ اور مُولّد منی ہے۔

(۶) سیاہ تل اور گوکھرو دو دو تولے کو پیس کر آدھ سیر دودھ میں پکائیں۔ جب کھیر سی ہو جائے تو چینی شامل کر کے گرم گرم کھائیں۔ قوت باہ کو بڑھاتی اور مادہ تولید کو پیدا کرتی ہے۔

(۷) موصلی سفید ڈھائی تولے، بھوسی اسپغول پانچ تولے دونوں کو کوٹ چھان کر رکھیں اور چھے ماشے لے کر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں پکائیں۔ جب کھیر سی ہو جائے تو چینی سے میٹھا کر کے ہلکا گرم پییں۔ مقوی باہ اور مُغلّظ منی ہے۔

(۸) انڈوں کا حلوا: مرغی کے دو انڈے لے کر ان کی زردی اور سفیدی نکال کر پھینٹیں۔ پھر ایک قلعی دار برتن میں گھی پانچ تولے اور لونگیں سات عدد ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب لونگ سرخ ہو جائیں تو انڈوں کی زردی و سفیدی اور آدھ پاؤ چینی ملا کر چمچے سے چلاتے رہیں، یہاں تک کہ حلوے کے مانند ہو جائے۔ اب اس پر دار چینی اور سونٹھ باریک پیسی ہوئی ایک ایک ماشہ ملا کر کھائیں اور اس کی دو خوراک بنائیں۔ یہ حلوا کھا کر اوپر سے

دودھ پییں۔

(۹) پیپل پانچ تولے کو کوٹ کر ایک سیر دودھ میں جوش دیں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو تھوڑے گھی میں بھونیں اور آدھ سیر کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ دو تولے کھا کر اوپر سے دودھ پییں۔

جریان

(۱) ببول کی نرم و نازک پھلیاں (جن میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں) لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس میں برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان کے لیے نہایت مفید ہے۔ رقت کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔

(۲) بڑ کی ملائم کونپلیں لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں اور روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان اور رقت و سُرعت کے لیے مفید ہے۔

(۳) سینبھل کے جوان درخت کی نرم جڑ لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو ایک تولہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے استعمال سے جریان دور ہو جاتا ہے اور قوت بڑھتی ہے۔

(۴) تال مکھانا پانچ تولے لے کر بڑھ کے دودھ میں تین بار تر و خشک کریں۔ اس کے بعد باریک پیس کر برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ پانچ ماشے یہ سفوف روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے دو تین ہفتے کے استعمال سے جریان دور ہو جاتا ہے اور منی گاڑھی ہو جاتی ہے۔

(۵) مغز تخم سرس، مغز تخم ڈھاک دونوں پانچ پانچ تولے لے کر باریک پیسیں اور پانچ تولے کھانڈ

ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ پندرہ بیس روز کے استعمال سے جریان کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

(۶) ستاور اور سیل کھڑی دونوں برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور ان کے برابر کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ بیس دن تک کھائیں۔ جریان کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔

(۷) اسگندھ ناگوری، بدھارا اور ستاور تینوں برابر وزن کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ان کے برابر شکر سفید ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں۔ دو تین ہفتے کے استعمال سے جریان جاتا رہے گا اور جریان کی وجہ سے جو دوسری شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں وہ بھی دور ہو جائیں گی۔

(۸) آملہ خشک اور آنبہ ہلدی ہر ایک پانچ تولے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ان کے برابر کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ دوا دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان کے لیے مفید دوا ہے۔

(۹) بڑ کے زرد پتے دس سیر لے کر دو من پانی میں پکائیں، یہاں تک کہ یہ پتے گل جائیں، اب ان پتوں کو ہاتھوں سے مل کر چھان لیں اور پھر اس پانی کو پکائیں، یہاں تک کہ گاڑھا رب سا بن جائے۔ اب اس میں بوکھل بوٹی دو تولے باریک پیس کر ملائیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو ایک گولی دودھ کے ساتھ کھائیں۔ تین چار ہفتے تک برابر کھاتے رہیں۔ جریان اور رقت و سُرعت کے لیے مفید ہے۔

(۱۰) بعض گرم مزاج نوجوانوں کا مادہ تولید بہت پتلا ہو جاتا ہے، ان کے لیے یہ دوا مفید ہے۔ شیشم کے سبز پتے ایک مٹھی بھر رات کو ایک چینی کے پیالے میں ڈال کر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو ان پتوں کو مل کر چھان لیں اور چینی ملا کر پییں۔ پانچ۔ سات روز کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔ اگر کثرت احتلام کی شکایت ہوگی تو وہ بھی دور ہو جائے گی۔

احتلام

(۱) روزانہ صبح نہار منھ ایک گلاس ٹھنڈا پانی پینے سے کثرت احتلام کی شکایت کم ہو جاتی ہے۔ نوجوان گرم مزاج اشخاص کے لیے مفید ہے۔

(۲) دھنیا خشک ضرورت کے مطابق لے کر کوٹ چھان لیں اور اس کے برابر وزن شکر سفید ملا کر روزانہ صبح کو نہار منہ ٹھنڈے پانی سے کھائیں۔ اس سے احتلام کی زیادتی نہیں رہتی۔

(۳) کیکر کی کونپلیں چھ ماشے پانی میں پیس چھان کر پینے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔ سردیوں کا موسم ہو تو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر شکر سفید برابر وزن ملا کر رکھیں۔ روزانہ سات ماشے صبح کو پانی کے ساتھ کھائیں۔

(۴) بھنگ کے بیج ایک تولہ، انار کی بنا کھلی کلی دو تولے، دونوں کو پیس کر چھان لیں اور برابر وزن شکر سفید ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو تین ماشے یہ دوا ٹھنڈے پانی سے کھائیں۔

احتلام کے مریض کو چاہیے کہ وہ اپنے خیالات کو پاکیزہ رکھے۔ عشقیہ قصے کہانیوں اور ناولوں کے پڑھنے اور سینما کے دیکھنے سے پرہیز کرے۔ رات کا کھانا سونے سے دو تین گھنٹے پہلے کھائے۔ دودھ چائے پی کر فوراً نہ سوئے۔ چت ہرگز نہ سوئے۔ ہمیشہ کروٹ پر سونے کی کوشش کرے اور یہ خیال بار بار دہرا کر سوئے کہ مجھے احتلام ہرگز نہیں ہوگا۔

سُرعت

جریان کے لیے جو دوائیں لکھی گئی ہیں وہ مرض سُرعت میں بھی مفید ہیں۔ ان کے علاوہ مندرجہ ذیل دوائیں خاص طور پر سُرعت کو دور کرتی ہیں۔

(۱) لاجونتی کے بیج ضرورت کے مطابق لے کر باریک پیس کر چھان لیں اور ان کے برابر کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو چھ ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ منی کو غلیظ کرنے اور مرض سُرعت کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔

(۲) تخم ریحاں آٹھ تولے کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر سفید ملائیں اور روزانہ چھ ماشے صبح کو دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔

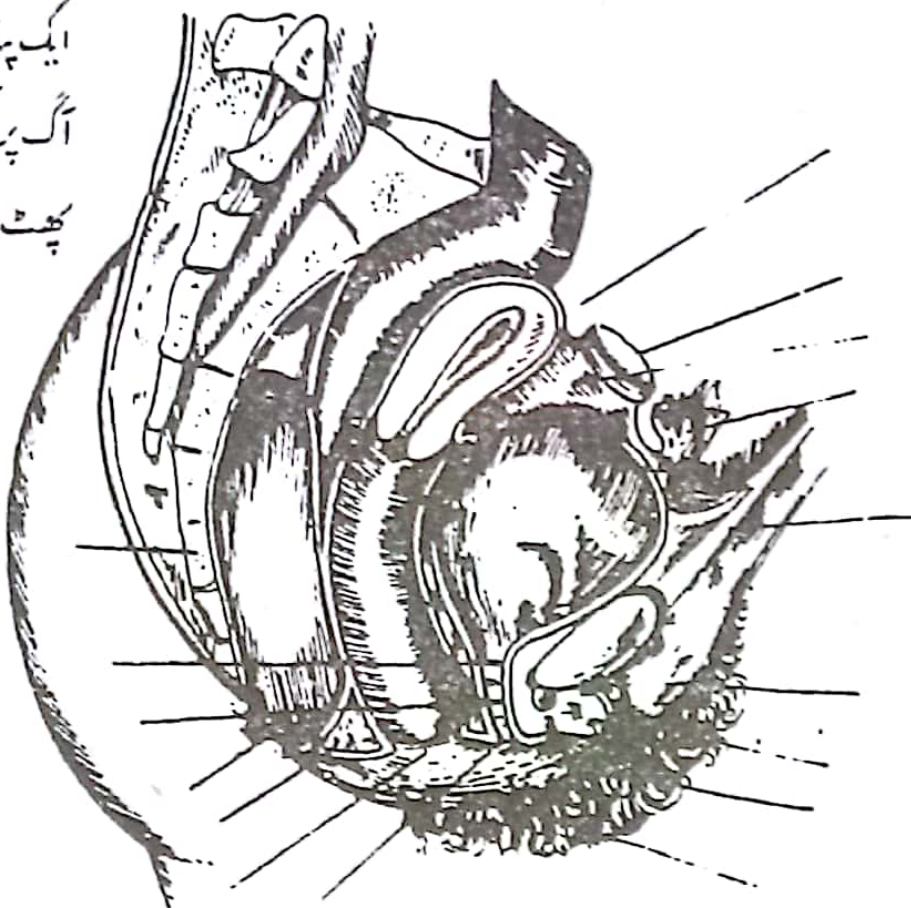
(۳) دھتورے کے بیج اور کالی مرچیں دونوں ایک ایک تولہ لے کر باریک پیس کر چھان لیں اور

ذرا سا شہد ملا کر کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح کو ایک گولی کھا کر اوپر سے سونف چھ ماشے پانی میں پیس چھان کر پئیں۔ سُرعت و جریان کے لیے مفید ہے۔

(۴) بڑ کی کونپل، ڈھاک کی کونپل، گولر کی چھال تینوں برابر وزن لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر شکر سفید برابر وزن ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح کو نو ماشے دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔

عورتوں کی خاص بیماریاں

ورم رحم۔ درد رحم۔ زخم رحم

(۱) ہری مکو اور ہری کاسنی کے پتوں کو کوٹیں اور ان کا پانی نچوڑ کر دس تولے لیں اور اُسے ایک پیالے یا دیگچی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی پھٹ جائے تو اس کو چھان کر کچی کھانڈ دو دو تولے ملا کر پلائیں۔ ورم رحم کے لیے بڑی مفید دوا ہے۔

(۲) سنبھالو سہنجنہ، بکائن، کاسنی مکو خطمی، بنولہ کپاس اور سویا ان آٹھ بوٹیوں کے پتے دو دو تولے لے کر پانی میں پکائیں۔ جب یہ پتے گل جائیں اور پانی ختم ہو جائے تو ان کو ایک تولہ تلوں کے تیل میں بھجیے کے مانند تل کر ہلکا گرم ناف کے نیچے باندھیں۔ ورم رحم

کو یہ دوا دور کرتی ہے۔

(۳) مغز املتاس ۲ تولے، مکو خشک چھ ماشے، گلاب کے پھول تین ماشے کو ہری مکو کے پانی میں پیس کر ہلکا گرم لیپ کریں۔ ورم رحم کو گھلانے کے لیے مفید ہے۔

(۴) اگر رحم میں زخم ہوں تو نیم کے پتے پانچ تولے، کیلہ چھے ماشے، سہاگہ تین ماشے کو ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا رہ جائے، چھان کر بذریعہ پچکاری اندام نہانی کو دھوئیں۔

(۵) نیم کے پتے، انار کے پتے، اکاس بیل ہر ایک پانچ تولے کو سوا سیر پانی میں جوش دیں۔ جب تین پاؤ رہ جائے تو اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر بار بار سینکیں اور پتوں کو کچل کر تھوڑے تلوں کے تیل میں تل کر ناف کے نیچے باندھیں۔ یہ دوا ورم رحم کے لیے مفید ہے۔

(۶) گل ٹیسو تین تولے، پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں جوش دیں اور اس میں کپڑے کی گدی بار بار بھگو کر سینکیں۔ حیض کے جاری ہونے اور بچہ ہونے کے بعد جو درد ہوتا ہے، اس کی تسکین کے لیے مفید ہے۔

سیلان الرحم لیکوریا

(۱) مولسری کی چھال خشک کر کے سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو نو ماشے تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ یہ سیلان الرحم (سفیدی جانے) کے لیے مفید ہے۔

(۲) ڈھاک کی کونپلیں اور بڑ کی کونپلیں دونوں برابر وزن لے کر خشک کریں اور سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو نو ماشے دودھ پاؤ سیر یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ یہ سیلان الرحم کے لیے

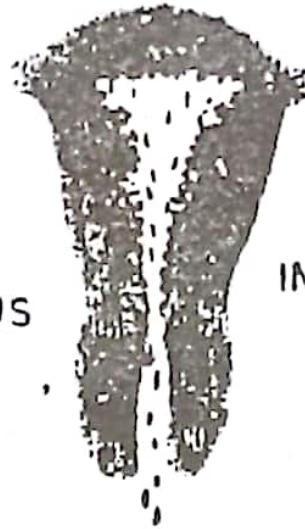
نہایت مفید ہے۔

(۳) بیل گری تین تولے، بھُنے ہوئے چنے دو تولے، مارو ایک تولہ تینوں کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملائیں اور روزانہ صبح کو چھ ماشے کھا کر اوپر سے پاؤ سیر دودھ پییں۔ یہ سیلان الرحم کے لیے مفید ہے۔

(۴) موصلی سینبھل بقدر ضرورت لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو سات ماشے دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔ یہ سفوف سیلان الرحم کو دور کرتا ہے۔

(۵) آملہ خشک، ملیٹھی دونوں برابر وزن لیں اور باریک کوٹ چھان کر تگنے شہد میں ملائیں اور روزانہ صبح و شام چھ چھ ماشے کھا کر دودھ پییں۔ یہ سیلان کے لیے مفید ہے۔

حیض کی زیادتی

(۱) اشوک کی چھال دو تولے کو تھوڑا سا کوٹ کر پاؤ سیر دودھ اور پاؤ سیر پانی میں پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر دودھ رہ جائے۔ اب اس کو آگ سے اتار کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ چند روز کے

استعمال سے حیض کی زیادتی اس سے دور ہو جائے گی۔

(۲) لودھ پٹھانی، گیرو اور مازو، یہ تینوں برابر وزن لے کر باریک کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں اور

چار چار ماشے صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خون بند ہو جائے گا۔

(۳) گوار گندل دانے ہوئے لے کر سائے میں خشک کریں۔ اس کے بعد باریک پیس کر برابر چینی ملا کر رکھیں۔ چھ چھ ماشے صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس سے خون کی زیادتی دور ہو جائے گی۔

(۴) رسوت تین ماشے، لاکھ تین ماشے کو باریک پیس کر دو خوراک بنائیں۔ ایک خوراک صبح اور ایک خوراک شام دودھ کے ساتھ کھلائیں دو تین روز کے استعمال سے خون رک جائے گا۔

(۵) خشک آملوں کو سبز آملوں کے رس میں تین دن تک کھرل کر کے سفوف بنائیں اور چھ ماشے یہ سفوف گائے کے دودھ سے کھلائیں حیض کا خون بند ہو جائے گا۔

(۶) سیل کھڑی، گیرو ہر ایک دو تولے کو باریک پیس چھان کر روزانہ صبح و شام تین تین ماشے پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں، دو تین روز کے استعمال سے خون بند ہو جائے گا۔

(۷) ملتانی مٹی ایک تولہ کو کوٹ کر رات کے وقت پاؤ بھر پانی میں گھول کر رکھیں۔ صبح کو نتھرا ہوا پانی لے کر پییں۔ یہ خون کو روکنے کے لیے مفید ہے۔

(۸) کیکر کی چھال کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ پانچ ماشے صبح و شام پانی سے کھائیں۔ اس سے بھی خون بند ہو جاتا ہے۔

حیض کا بند ہو جانا

(۱) سن کے بیج چھ ماشے تھوڑا سا کوٹ کر ایک پاؤ پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ آدھا رہ جائے اس کے بعد چھان لیں اور دو تولے گڑ اور دو تولے گھی ملا کر پییں۔ اگر حیض بند ہو گیا یا تھوڑا تھوڑا تکلیف کے ساتھ آتا ہو گا تو اس کے استعمال سے کھل کر آ جائے گا، جن تاریخوں میں حیض آتا ہو، ان سے ایک ہفتہ پہلے یہ دوا استعمال کی جائے۔

(۲) گاجر کے بیج ایک تولہ گڑ دو تولے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ وہ پاؤ بھر رہ جائے پھر اس کو چھان کر پلائیں، چار پانچ دن کے استعمال سے حیض جاری ہو جائے گا۔

(۳) باؤ بڑنگ چھ ماشے، سونٹھ تین ماشے، گڑ دو تولے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی تقریباً تہائی رہ جائے۔ اس کو چھان کر پلائیں، چند روز کے استعمال سے حیض جاری ہو جائے گا۔

(۴) کالے تل ایک تولہ، گوکھرو ایک تولہ، دونوں کو پاؤ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو اسی پانی میں پیس کر چھان لیں اور چینی سے میٹھا کر کے پلائیں، چند روز کے پینے سے خون حیض جاری ہو جائے گا۔

(۵) کپاس کے پتے اور پھول ہر ایک دو تولے لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک پانی چوتھائی رہ جائے، اس کو مل چھان کر گڑ دو تولے ملا کر پلائیں، چند روز برابر پلانے سے حیض جاری ہو جاتا ہے۔

بانجھ پن

اگر حیض کھل کر آتا ہو اور مرد کے مادۂ تولید میں بھی کسی طرح کی خرابی نہ ہو اور اس کے باوجود حمل قرار نہ پاتا ہو تو امید ہے ان دواؤں کے استعمال سے حمل ٹھہر جائے گا۔

(۱) حیض سے پاک ہونے کے بعد ہاتھی دانت کا برادہ نہایت باریک پیس کر اور دو ماشے لے کر دودھ کے ساتھ تین چار دن تک کھائیں۔ حمل ٹھہرنے کے لیے مفید ہے۔

(۲) برگد کی داڑھی نرم و نازک لے کر سائے میں خشک کریں۔ اس کے بعد باریک پیس چھان کر

رکھیں حیض سے فارغ ہونے کے بعد رات کو ایک تولے کر قلاقند یا پیڑے پانچ تولے میں ملا کر کھائیں۔ اگر خواہش ہو تو مزید قلاقند یا پیڑے کھا سکتے ہیں۔ اس کے سوا اور کوئی غذا رات کو نہ کھائیں۔ اسی طرح دو تین دن کریں۔ حمل قرار پائے گا۔ لیکن اگر پہلے مہینے میں کامیابی نہ ہو تو دوسرے تیسرے مہینے اسی طرح کریں۔

(۳) اسگندھ ناگوری باریک پیس چھان کر رکھیں حیض سے فارغ ہونے کے بعد چھ ماشے یہ سفوف لے کر پاؤ سیر دودھ میں پکائیں اور چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ پانچ چھ روز برابر استعمال کریں۔ اُمید پوری ہوگی۔

(۴) تخم شونگی باریک پیس چھان کر روزانہ صبح کو تین ماشے گائے کے دودھ کے ساتھ چند روز کھانے سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔

(۵) ناگ کیسر، چھالیہ، دونوں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں حیض سے پاک صاف ہونے کے بعد صبح کو نہار مُنہ تین ماشے یہ سفوف دودھ کے ساتھ کھائیں، چند روز کے استعمال سے اُمید پوری ہو جاتی ہے۔

(۶) دودھی خرد کو سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر اس کے برابر وزن کھانڈ ملائیں۔ حیض سے پاک صاف ہونے کے بعد چار پانچ دن تک روزانہ صبح کو یہ سفوف سات ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں۔

اِختِناق الرحم ہسٹیریا

عام لوگوں میں یہ مرض "ہسٹیریا" کے نام سے زیادہ مشہور ہے۔ یہ زیادہ تر نوجوان عورتوں کو ہوتا ہے۔ اس مرض میں جو علامتیں ظاہر ہوتی ہیں، ان کو دیکھ کر ناواقف لوگ اسے کسی جن یا بھوت کا سایہ سمجھ کر گنڈے، تعویذ، ٹونے، ٹوٹکے اور جھاڑ پھونک سے علاج کراتے ہیں، جس سے بیماری بڑھتی رہتی ہے اور پیسہ الگ برباد ہوتا ہے۔

اگرچہ یہ بیماری زیادہ تر نازک مزاج شہری عورتوں کو ہوتی ہے، لیکن دیہاتی عورتوں کو

بھی یہ بیماری ہوتی ہے اور زیادہ تر اُن عورتوں کو ہوتی ہے، جو کام کاج سے جی چُراتی اور آرام کی زندگی بسر کرتی ہیں یا عاشقانہ قصّے کہانیاں پڑھنے کا شوق رکھتی ہیں، بعض وقت ہضم کی خرابی، قبض، رنج وغم اور غصّہ وخوف کی وجہ سے بھی اس مرض کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ جوان لڑکیاں، جن کی شادی عرصہ تک نہیں ہوتی یا جن عورتوں میں شہوانی خیالات کا غلبہ ہوتا ہے وہ بھی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

علامتیں: یہ بیماری دورے کے ساتھ ہوتی ہے۔ اس کا دورہ کسی کو چند منٹ اور کسی کو چند گھنٹے تک رہتا ہے اور یہ دورہ زیادہ تر حیض کے دنوں میں ہوا کرتا ہے۔

دورہ پڑنے سے پہلے مریضہ کے سر میں درد ہوتا ہے، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، طبیعت سست اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ کچھ دیر کے بعد پیٹ سے ایک گولہ سا اُٹھ کر اوپر کی طرف چڑھتا اور حلق میں جا کر اٹک جاتا ہے، جس کو مریضہ بار بار نگلنے کی کوشش کرتی ہے، لیکن نگل نہیں سکتی اور اس کا سانس

گھٹنے لگتا ہے، ڈکاریں زیادہ آتی ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے اور بار بار پیشاب آتا ہے۔ پھر مریضہ چیخ مار کر رونے لگتی ہے یا زور سے قہقہہ مار کر ہنسنے لگتی ہے اور بےہوش ہو جاتی ہے۔ بےہوشی کی حالت میں اپنی چھاتی کو کوٹتی اور ہاتھ پاؤں مارنے لگتی ہے۔ تمام جسم خاص کر ہاتھ پاؤں میں اینٹھن ہونے لگتی ہے۔ مریضہ کبھی دم گھٹتی اور کبھی چیختی ہے، کبھی اپنے سر کے بالوں کو نوچتی اور کبھی اپنا سر دیوار سے ٹکراتی ہے۔ سانس جلد جلد آنے لگتا ہے اور ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جاتے ہیں۔ مریضہ سب باتیں سنتی ہے، لیکن بول نہیں سکتی۔ اسی حالت میں مریضہ بار بار اپنی انگلی گلے کی طرف لے جاتی ہے، جس سے گلے میں اٹکی ہوئی چیز کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ آخر کار دورے کا زور گھٹنے لگتا ہے۔ اس وقت مریضہ ہانپنے اور کانپنے لگتی ہے۔ اگر اس کو ہاتھ لگایا جائے تو چونک پڑتی ہے اور کبھی چپ چاپ پڑی رہتی ہے، کبھی کھلکھلا کر ہنستی اور کبھی روتی ہے اور پھر ہوش میں آجاتی ہے۔ دورہ ختم ہونے کے بعد مریضہ کو پیشاب زیادہ آتا ہے اور طبیعت نہایت کمزور اور سست ہوتی ہے۔

علاج: دورے کی حالت میں مریضہ کو کسی صاف اور کھلے کمرے میں آرام سے لٹائیں، گلے کے بٹن کھول دیں، اگر گلے میں کوئی زیور بندھا ہوا ہو تو اس کو بھی ڈھیلا کر دیں، سر کے نیچے اونچا تکیہ رکھ دیں، اگر گلاب کیوڑے کا عرق ملے تو مریضہ کے منھ پر اس کے چھینٹے لگائیں، بازوؤں اور پنڈلیوں کو کس کر باندھ دیں، ہاتھ اور تلوؤں کو ملیں، ناک کے نتھنوں کو ایک منٹ کے لیے بند کر دیں یا مریضہ کو ہینگ یا لہسن سونگھائیں یا نوشادر اور چونا چھ چھ ماشے باریک پیس کر ایک شیشی میں ڈالیں اور اس میں چند قطرے پانی میں ڈال کر ناک کے سامنے رکھیں۔ ان تدبیروں پر عمل کرنے سے مریضہ جلد ہوش میں آجائے گی۔

جب اس مرض کا دورہ ختم ہو جائے تو اس کا سبب معلوم کر کے اس کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ اگر مریضہ کنواری ہو تو اس کی شادی کر دیں، اگر حیض کی خرابی ہو تو اس کو دور کریں، اگر بچہ دانی میں ورم ہو، ہضم خراب رہتا ہو یا قبض کی شکایت رہتی ہو تو ان کا علاج کریں۔

کسی طرح کا رنج و غم یا غصہ یا خوف اس کا سبب ہو تو اس کو دور کریں اور آئندہ کے لیے دورے کو روکنے کے لیے اسرول (سرپ گندھا) باریک پیس کر ایک ایک ماشہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

پستان کا پھوڑا (تھنیلا)

منقا، کشمش سبز اور گری بادام تینوں ڈو تولے لے کر تھوڑے پانی میں سل۔ تنے پر سپ اگرم کر کے پستان پر لیپ کریں۔ چند بار کے استعمال سے ورم گھل جائے گا یا پک جائے گا۔

جب ورم پک جائے اور پیپ پڑ جائے تو درخت پیپل کی جڑ کا چھلکا جلا کر راکھ بنا لیں۔ یہ راکھ ایک ماشہ، موم ایک ماشہ میں ملا کر کلیہ بنائیں اور گرم کر کے ورم پر چپکا دیں، اوپر سے گیہوں اور السی کی پلٹس بنا کر باندھیں، دُو تین بار کے باندھنے سے ورم پھوٹ جائے گا اور پیپ نکل کر زخم صاف ہو جائے گا۔

اگر زخم صاف نہ ہو اور اس میں پیپ بھری ہوئی ہو تو نیم کے پتے تقریباً ایک چھٹانک پیس کر گولا سا بنا لیں اور گیلے کپڑے میں لپیٹ کر اوپر صاف مٹی لیپ کر کے آگ میں دبا دیں۔ جب یہ گولہ پک جائے آگ سے نکال لیں اور اس کو توڑ کر صفائی کے ساتھ نیم کا بھرتہ الگ کر کے زخم پر باندھیں۔ اس کے چند بار کے باندھنے سے زخم صاف ہو جائے گا۔

اب سنبھالو یعنی مالے کے پتے پانچ تولے سرسوں کے تیل دس تولے میں جلائیں اور گھوٹ کر مرہم سا بنا لیں۔ زخم کو روزانہ نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے دھو کر یہ مرہم لگائیں۔ چند روز کے استعمال سے زخم اچھا ہو جائے گا۔

پستانوں کا ڈھیلا پڑ جانا

(۱) مولسری خام کو پانی میں پیس کر پستانوں پر لیپ کریں اور آٹھ دس دن تک برابر کرتے رہیں پستان سکڑ جائیں گے۔

(۲) بڑی دارچھی نرم نرم لے کر تھوڑے پانی میں پیس کر آٹھ دس دن تک برابر پستانوں پر لیپ کرتے رہیں۔

(۳) چھوئی موئی بوٹی (لاجونتی بوٹی) اور اسگندھ کی جڑ کو پانی میں پیس کر پستانوں پر لگانے سے لٹکے ہوئے پستان سکڑ جاتے ہیں۔ دس بارہ دن تک اس کا برابر لیپ کریں۔

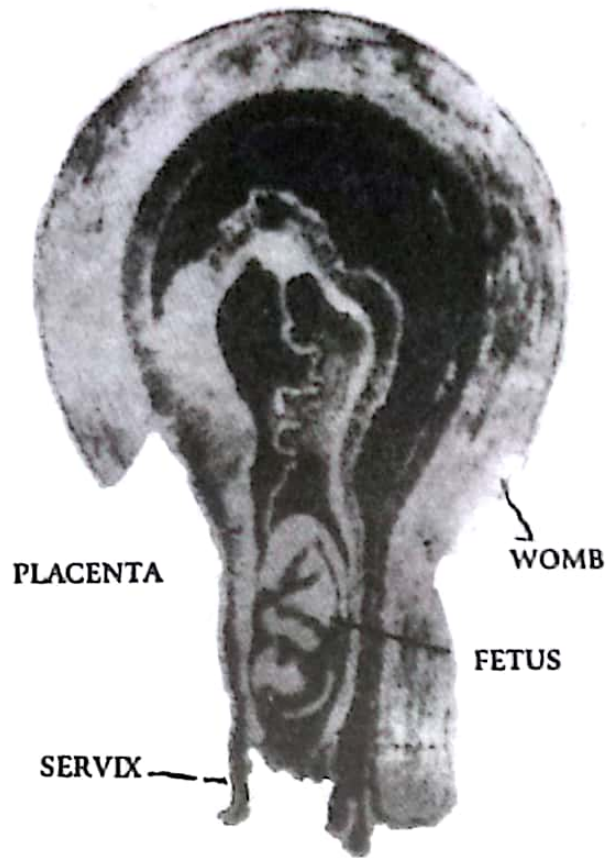
(۴) گجائی کیڑا (جسے بنگڑ ہار بھی کہتے ہیں اور جو برسات میں بکثرت پیدا ہوتا ہے) چالیس عدد لے کر ایک تولہ نمک لے۔ اس کو ایک شیشی میں ڈال کر رکھیں یہاں تک کہ دونوں ایک ذات ہو کر خشک ہو جائیں۔ اب اس کو ملتانی مٹی دو تولے کے ساتھ ملائیں اور اس میں سے بقدر چھ ماشے لے کر پانی میں پیس کر پستانوں پر لیپ کریں۔

حمل کی حفاظت

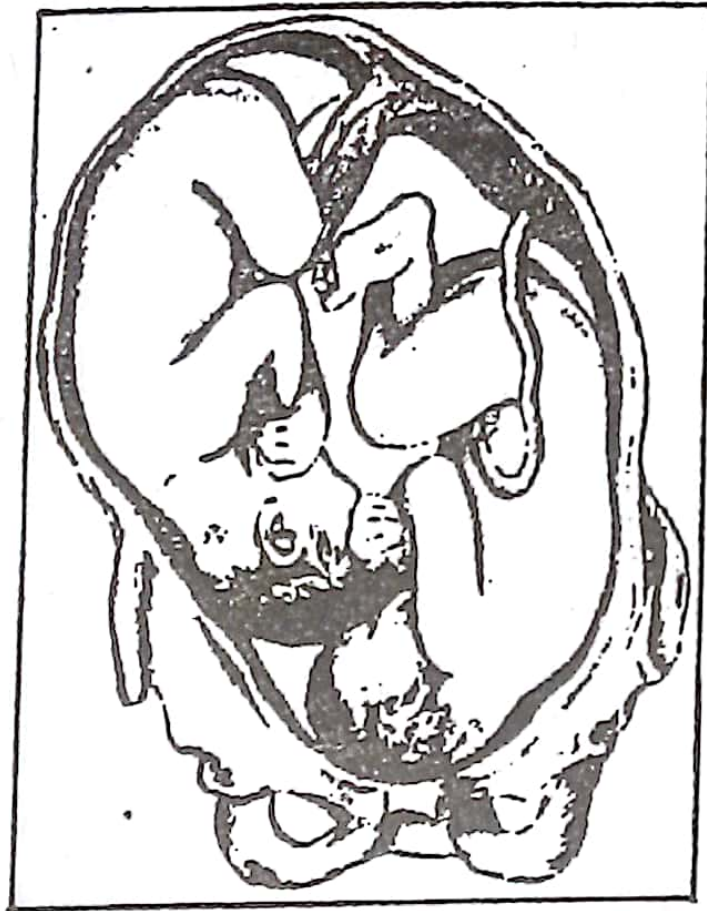
(۱) مربہ آملہ ایک عدد گٹھلی نکال کر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھائیں اور برابر کھاتے رہیں۔ اس سے حمل استقاط سے محفوظ رہے گا۔

(۲) بیوتی کا گل قند ایک تولہ سے دو تولے تک روزانہ کھانا حمل کو استقاط سے محفوظ رکھتا ہے۔

(۳) اگر حاملہ کا پاؤں اونچے نیچے پر آجانے یا بھاری بوجھ اُٹھانے سے حمل کے گرنے کا اندیشہ ہو تو کندرکو پیس کر اس کے برابر وزن شکر ملائیں اور پانچ ماشے پھانک کر اوپر سے ساٹھی چاولوں کا دھوون پئیں۔

(۴) کیکر کی کچی پھلی اور بڑ کی کونپل دونوں کو سائے میں خشک کر کے باریک پیس چھان لیں اور ان کے برابر کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو چھ ماشے دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں۔ اس سے حمل کی حالت میں جاری ہونے والا خون رک جائے گا اور حمل محفوظ رہے گا۔

(۵) آملہ، لودھ پٹھانی، ملہٹی، ایک ایک تولہ باریک پیس چھان کر ان کے برابر کھانڈ ملائیں اور صبح و شام چھ چھ ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اگر خون جاری ہو گیا ہو تو وہ بند ہو جائے گا اور حمل گرنے سے محفوظ رہے گا۔

حاملہ کی بیماریاں

دردسر حاملہ کو دردسر کی شکایت عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوا کرتی ہے، اس لیے قبض کو دور کرنے کے لیے ایک ہڑ کا مربا یا گل قند ۲ تولے کھلائیں۔ اگر یہ چیزیں وقت پر نہ ملیں تو دودھ میں لال شکر ملا کر پلا دیں، قبض کے دور ہو جانے سے دردسر بھی دور ہو جائے گا۔ اگر دردسر موجود رہے تو دھنیا پانی میں پیس کر پیشانی پر لگائیں۔

دانت کا درد اگر حاملہ کے دانت یا داڑھ میں درد ہو تو اس وقت اس کو نہ نکلوائیں بلکہ درد کو کم کرنے کے لیے ذرا سی افیون گھی میں حل کریں اور اس میں روئی کا پھویا تھڑ کر درد والی داڑھ پر رکھیں یا تمباکو کالی مرچیں اور نمک برابر وزن لے کر پیسیں اور داڑھ پر لگائیں۔

تھوک کی زیادتی حمل کے شروع میں حاملہ کو تھوک بہت زیادہ آیا کرتا ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے ناسپال (پوست انار) یا کیکر کی چھال ۲ تولے کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں اور اس سے بار بار کلیاں کرائیں اور کھانا کھانے کے بعد تین ماشے زیرہ سفید باریک پیس کر شہد میں ملا کر چٹائیں۔

پستانوں کا درد حمل کے زمانے میں بعض عورتوں کے پستانوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس درد کو دور کرنے کے لیے پوست خشخاش ایک تولہ، ڈھاک کے پھول دو تولے کو پانی میں جوش دیں اور اس میں صاف کپڑے کی گدی بھگو کر پستانوں کو سینکیں۔

کھانسی بہت سی حاملہ عورتوں کو حمل کے آخری دنوں میں کھانسی ہونے لگتی ہے، جس سے اس کو بہت تکلیف پہنچتی ہے۔ اس کھانسی کے لیے ملیٹھی، سہاگہ بھونا ہوا ہر ایک ایک تولہ، گوند ببول چھ ماشے کو باریک پیس کر رکھیں اور صبح، دوپہر اور شام کو چار چار رتی دوا ذرا سے شہد میں ملا کر چٹائیں۔

دل کی دھڑکن حمل کے زمانے میں بعض عورتوں کو دل دھڑکنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں حاملہ کو آرام سے لیٹے رہنے کی ہدایت کریں اور سیب کا مربا دو تولے چاندی کے ورق میں لپیٹ کر کھلائیں۔ اگر حاملہ کو قبض ہو تو اس کو دور کریں، ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی درستی کریں۔

پیٹ کا درد اگر حاملہ کے پیٹ میں درد ہونے لگے اور اس کا سبب ہضم کی خرابی ہو تو زیرہ سفید ایک تولہ، سونٹھ چھ ماشے، کالا نمک تین ماشے کو پیس کر تین تین ماشے کھلائیں۔

متلی اور قے اکثر حاملہ عورتوں کو پہلے یا دوسرے مہینے سے نیند سے جاگتے ہی متلی ہونے اور قے آنے لگتی ہیں۔ اگر یہ شکایت معمولی ہو تو حاملہ جب صبح کو سو کر اٹھے تو اس کو منھ ہاتھ دھونے اور کلی کرنے کے بعد کوئی ہلکا ناشتہ دیا جائے اور ایک گھنٹے تک آرام سے بستر پر لیٹے رہنے کی ہدایت کر دیں۔ لیکن اگر اس سے کوئی فائدہ نہ ہوا اور متلی قے کا سلسلہ جاری رہے تو گل قند اور سکنجبین ایک ایک تولہ ملا کر صبح، دوپہر اور شام کو دن میں تین بار چٹائیں، اس کے علاوہ اگر مل سکیں تو انار یا سنترے کا رس چوسیں۔

کوئلہ مٹی وغیرہ کھانے کی خواہش بعض حاملہ عورتوں کو کوئلہ، چکنی مٹی اور مٹی کے ٹھیکروں کو کھانے کی عادت پڑ جاتی ہے، جس کی وجہ سے حاملہ اور بچہ دونوں کی تندرستی بگڑ جاتی ہے۔ ایسی عادتیں اس وقت تک چھوٹنا ناممکن ہیں، جب تک کہ عادی حاملہ اس کو چھوڑنا نہ چاہے۔ اگر حاملہ کبھی اس عادت کو چھوڑنا چاہے تو اس کو پہلے دو تین تولے ارنڈی کا تیل پلائیں تاکہ معدہ اور آنتیں صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد حاملہ اپنی طبیعت کو ضبط میں رکھے اور جب کوئلہ، مٹی وغیرہ کھانے کے لیے

طبیعت زیادہ پریشان ہو تو نمکین بسکٹ یا بھُنے ہوئے چنے تھوڑے تھوڑے چبایا کریں۔

قبض اکثر حاملہ عورتوں کو قبض ہوا کرتا ہے، جس سے ان کو بہت تکلیف پہنچتی ہے اور کتنی ہی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کو دور کرنے کے لیے حاملہ کو روٹی، سبز ترکاریوں اور ساگ پات سے کھلائیں اور آم، خربوزہ، ارنڈ خربوزہ اور امرود جیسے پھل کھانے کے لیے دیں۔ روزانہ صبح و شام چلنے پھرنے کی ہدایت کریں یا کم از کم گھر کے کام کاج میں مصروف رکھیں۔ امید ہے کہ قبض نہیں رہے گا، لیکن اگر پھر بھی قبض رہے تو رات کو دودھ لال شکر سے میٹھا کر کے پلائیں، لیکن اگر یہ کافی نہ ہو تو اس کے ساتھ رات کو ڈیڑھ کا مربا دیں یا گل قند دو تولے سے چار تولے تک کھلا دیا کریں، لیکن اگر قبض بہت زیادہ ہو اور یہ چیزیں اُس کے لیے کافی نہ ہوں تو ارنڈی کا تیل تین چار تولے دودھ میں ملا کر پلائیں۔

دست آنا بعض حاملہ عورتوں کو بدہضمی کی وجہ سے دست آنے لگتے ہیں۔ ایسی حالت میں کم از کم ایک وقت حاملہ کو غذا نہ دیں اور دستوں کو بند کرنے کے لیے کوئی دوا بھی استعمال نہ کریں، البتہ جب دست زیادہ آجائیں اور حاملہ کمزوری محسوس کرے تو اس کو کھچڑی اور دہی کھلائیں، دہی نہ ہو تو چھاچھ استعمال کریں، اگر اس سے دست بند ہو جائیں تو بہتر ورنہ خشک آملوں کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور تین تین ماشے پانی کے ساتھ پھنکائیں۔

پیچش اگر حاملہ کو پیچش ہو جائے تو اس کو دور کرنے کے لیے کھچڑی دہی کے ساتھ کھلائیں۔ کبھی کبھی اسی سے فائدہ ہو جاتا ہے، لیکن اگر یہ کافی نہ ہو تو ارنڈی کا تیل دو تین تولے پلائیں تاکہ آنتوں میں کوئی سُدہ ہو تو وہ نکل جائے۔ اس کے بعد اسپغول ایک تولہ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں، جب وہ پھول جائے تو چمچے سے کھائیں، لیکن اسپغول کو دانتوں سے نہ چبائیں، لیکن اگر پیچش کا سلسلہ برابر جاری رہے تو یہ سفوف بنا کر کھلائیں اور کھانے کے لیے صرف کھچڑی دیں۔

پوست خشخاش، سونف، چھوٹی ہڑ تینوں برابر وزن لیں اور گائے کے گھی سے چرب کر کے پہلے ہڑ توے پر بھونیں، جب وہ پھول جائیں تو پوست خشخاش اور سونف شامل کر کے ذرا سی آنچ لگا کر نیچے اتار لیں اور باریک پیس کر تین تین ماشے صبح و شام کھلائیں۔

بواسیر اگر حاملہ کو بواسیر کی شکایت ہو تو اس کو قبض نہ ہونے دیں، رات کو بڑا کا مربا کھلاتے رہیں یا بادام کا تیل ایک تولہ دودھ میں ملا کر اسپغول سات ماشے اوپر سے چھڑک کر پلائیں۔ اگر مستوں میں درد اور جلن ہو تو بھنگ ایک تولہ کو دودھ میں پکا کر مستوں کو اس کا بھپارہ دیں اور بھنگ کو دودھ سے نکال کر مستوں پر باندھیں۔

پیٹ کا لٹک جانا بعض حاملہ عورتوں کا پیٹ بہت لٹک جاتا ہے اور یہ بدنمائی ہمیشہ کے لیے باقی رہ جاتی ہے۔ اس لیے اگر فلالین یا کھدر کے کپڑے کی تین چار گرہ چوڑی پٹی لے کر اس کے ذریعہ پیٹ کو سہارا دے کر پشت پر گرہ لگا دیا کریں تو اس سے پیٹ زیادہ لٹکنے نہیں پاتا۔

پیٹ پر دھاریاں پڑنا بہت سی حاملہ عورتوں کے پیٹ پر دھاریاں اور چتّیاں سی پڑ جاتی ہیں، جو بہت بُری معلوم ہوا کرتی ہیں، لیکن اگر حاملہ عورت روزانہ بلاناغہ اپنے پیٹ پر سرسوں کا تیل مَل لیا کرے تو یہ دھاریاں اکثر نہیں پڑتیں۔

پیشاب کا بار بار آنا حاملہ عورتوں کو حمل کے شروع اور آخر میں پیشاب کے بار بار آنے کی شکایت ہوا کرتی ہے، اگر حمل کے شروع میں ہو تو حاملہ کو دودھ میں برابر کا پانی ملا کر آگ پر جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پلائیں، لیکن جب حمل کے آخری دنوں میں ہو تو اس کا علاج کرنے کی کچھ ضرورت نہیں کیوں کہ اس صورت میں مثانہ پر رحم کا دباؤ پڑنے سے یہ شکایت ہوا کرتی ہے اور جب بچہ پیدا ہونے کے بعد یہ دباؤ ہٹ جاتا ہے تو یہ شکایت خود بخود دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب کا بند ہوجانا بعض اوقات زمانہ حمل میں پیشاب کی نالی پر دباؤ پڑنے سے پیشاب بند ہوجاتا ہے۔ اس صورت میں بعض ہوشیار تجربہ کار دائیاں اپنی دو انگلیاں اندام نہانی میں داخل کرکے رحم کو اوپر کی طرف اُٹھا دیتی ہیں اور پیشاب کُھل کر ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس حالت میں دودھ چاول کھلانے یا دودھ میں پانی ملا کر پلانے سے بھی پیشاب کُھل جاتا ہے۔

اندام نہانی کی خارش کبھی کبھی عورتوں کو اندام نہانی میں خارش ہوجاتی ہے، جو کبھی اتنی زیادہ ہوتی ہے کہ حاملہ اس سے پریشان ہوجاتی ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کے لیے چند دن تک نمک مرچ گرم مسالہ اور گڑ شکر کا استعمال بہت کم کردیں۔ روزانہ گرم پانی سے اندام نہانی کو دھوئیں اور اس کے بعد کافور کو گلاب کے عرق میں حل کرکے لگائیں یا رسوت کو گلاب کے عرق یا پانی میں حل کرکے لیپ کریں یا سیسے (سیسہ دھات) کو پانی میں گھس کر لگائیں۔

سفید رطوبت کا بہنا حمل کے دنوں میں سفید رطوبت خارج ہونے لگتی ہے تو یہ بچہ پیدا ہونے کے بعد ہی جاتی ہے۔ البتہ مناسب علاج سے اس میں کمی ضرور آجاتی ہے، روزانہ اندام نہانی کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ قبض نہ ہونے دیں، اگر اس سے رطوبت میں کمی ہوجائے تو اچھا ہے ورنہ آدھ سیر پانی میں تین ماشے پھٹکری ملا کر اس سے اندام نہانی کو روئی کے پھوئے کے ذریعہ اندر اور باہر سے دھوئیں۔

بول زلالی بعض حاملہ عورتوں کو حمل کے آخری زمانے میں پیشاب میں ایک خاص قسم کی رطوبت نکلنے لگتی ہے، جو انڈے کی سفیدی جیسی ہوتی ہے۔ اس رطوبت کے خارج ہونے سے حاملہ کے ہاتھ، پاؤں اور چہرہ سوج جاتے ہیں، پیشاب تھوڑا تھوڑا سُرخ رنگ کا آتا ہے۔ ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے اور وہ بہت کمزور ہوجاتی ہے۔ جب ایسی حالت ہو تو حاملہ کو کوئی نمکین چیز ہرگز نہ دیں، گرم پانی سے نہلائیں اور گرم پانی سے گُردوں کو سینکیں اور زیرہ سفید اور کلونجی چھ چھ ماشے پانی میں ہلکا جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلائیں۔

بخار اگر حاملہ کو بخار ہوجائے تو اس کو دور کرنے کے لیے کوئی تیز دوا ہرگز نہ دیں۔ اگر بخار ملیریا ہو تو اس کا علاج کونین سے کرنے میں احتیاط کریں۔ بخار کے علاج کے لیے سب سے پہلے قبض کو دور کرنے کے لیے گل قند چار تولے پانی سے کھلائیں۔ اگر اس سے قبض رفع نہ ہو تو ارنڈی کا تیل تین تولے دودھ میں ملا کر

پلائیں اور ہضم کی درستی اور غذا کا مناسب انتظام کریں۔ عام طور پر ان ہی تدبیروں سے بخار دور ہو جاتا ہے۔

حمل کا گر جانا (اسقاطِ حمل) بعض عورتوں کو حمل گرنے کی عادت ہو جاتی ہے۔ ان کو بار بار حمل قرار پاتا ہے اور تیسرے چوتھے مہینے گر جاتا ہے، لیکن بعض عورتوں میں کسی اتفاقی حادثے مثلاً پیٹ پر چوٹ لگ جانے، زیادہ بوجھ اُٹھانے اور اُچھلنے کودنے سے بھی حمل گر جاتا ہے۔ کبھی کبھی سخت رنج و غم اور ڈر سے بھی حمل گر جاتا ہے۔

اسقاطِ حمل چاہے کسی بھی وجہ سے ہو وقتِ مقررہ پر بچہ پیدا ہونے کے مقابلے میں اس سے زیادہ تکلیف پہنچتی ہے۔ حمل گرنے کی صورت میں خون زیادہ نکلتا ہے، اس لیے حاملہ بہت زیادہ کمزور ہو جاتی ہے اور چوں کہ یہ ایک غیر قدرتی بات ہوتی ہے، اس لیے اس سے رحم کی ساخت کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

جہاں تک ہو سکے حاملہ کو اتفاقی حادثوں سے بچایا جائے اور ان تمام باتوں کا خیال رکھا جائے، جو حمل کی حفاظت کے لیے بیان ہو چکی ہیں۔ البتہ جب کوئی عورت اسقاطِ حمل کی عادی ہوتی ہے تو اس کا حمل کسی ظاہری سبب کے بغیر ہی گر جاتا ہے، بہر حال اس حادثے سے بچنے کے لیے حاملہ کو چاہیے کہ جب اسقاط کا وقت قریب آئے تو کوئی کام کرنا اور چلنا پھرنا چھوڑ کر آرام سے بستر پر لیٹی رہے۔ قبض نہ ہونے دیں اور اس کے لیے بڑ کا مربا یا گل قند کھلاتے رہیں، غذائیں جلد ہضم ہونے والی دیں، جیسے شوربا چپاتی، مونگ کی دال روٹی، دودھ چاول یا صرف دودھ اور تازہ پھل کھلائیں اور اسقاط کو روکنے کے لیے قلب الحجر (پتھر کا جیو) اچھی طرح کھرل کر کے ایک ماشہ آملے کے مربے میں ملا کر دیں اور ہر مہینے میں بارہ دن یہ

پڑے رہیں، لیکن اگر یہ سب تدبیریں کام نہ کریں اور اسقاط حمل کی علامتیں ظاہر ہونے لگیں، مثلاً پیٹ کمر اور رانوں میں درد زہ کے مانند درد ہونے لگے اور درد آہستہ آہستہ بڑھتا ہی جائے، رحم سے خون بہنے لگے اور پھر درد جلد جلد اٹھنے لگے تو اس وقت حمل کو محفوظ رکھنے کی کوئی تدبیر کامیاب نہیں ہو سکتی۔ اس حالت میں حمل گرانے میں حاملہ کی مدد کرنی چاہیے اور تجربہ کار دائی کی امداد لینی چاہیے یا صفائی کے لیے پوست املتاس ایک تولہ، گڑ ۲ دو تولے کو پانی میں جوش دے کر دو تین بار پلائیں۔ اس کے بعد جب حمل گر جائے تو آنول کو گرانے اور فضلات کو صاف کرنے کے لیے یہ کاڑھا پلائیں۔

کاڑھا پوست املتاس، ڈوڈہ کپاس ہر ایک دو تولے، پرانا گڑ پانچ تولے کو پانچ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب چوتھائی پانی رہ جائے تو کھانا اور پانی کے بجائے یہی پانی چھان کر پلاتے رہیں یا پیاس لگنے پر پانی کے بجائے سونف اور مکو کا عرق ہلکا گرم پلائیں۔ چوتھے پانچویں روز موٹھ کی دال کا پانی دیں اور پھر آہستہ آہستہ کھچڑی، چپاتی یا مونگ کی دال روٹی کھلائیں۔

اسقاط حمل کی عادی عورتوں کو حمل بہت جلد قرار پاتا ہے، اسقاط کو دو تین مہینے بھی گزرنے نہیں پاتے کہ دوسرا حمل ٹھہر جاتا ہے اور وہ بھی پہلے حمل کی طرح تیسرے

چوتھے مہینے گرجاتا ہے۔ اس مصیبت سے بچنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ ایک سال تک مرد سے علیحدگی اختیار کی جائے۔ اس مدت میں کسی ہوشیار معالج کے مشورہ سے رحم کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے کوئی مقوی رحم دوا کھائی جائے یا رحم میں کوئی اور خرابی ہو تو اس کو دور کیا جائے۔ اس کے بعد جو حمل قرار پائے گا امید ہے کہ وہ ضرور محفوظ رہے گا اور وقت مقررہ پر تن درست بچہ پیدا ہوگا۔

بچہ کی پیدائش میں دُشواری (۱) اگر بچہ کی پیدائش میں دُشواری ہو تو زعفران خالص دو ماشے، عرق کیوڑہ پانچ تولے میں پیس کر پلائیں۔ اُمید ہے کہ فوراً بچہ پیدا ہوگا۔

(۲) النناس کی پھلی کا چھلکا اتار کر ایک تولہ، کپاس کا ڈوڈہ ایک تولہ گڑ دو تولے پانی میں جوش دے کر پلانے سے بھی بچہ بہت جلد پیدا ہو جاتا ہے۔

(۳) اگر بچہ پیٹ میں مر جائے تو سانپ کی کینچلی کی دھونی اندام نہانی کو پہنچائیں۔ بچہ باہر آجائے گا۔

(۴) کڑوی توری بیجوں سمیت پیس کر روئی یا ململ کا کپڑا لتھیڑ کر اندام نہانی میں رکھیں۔ رحم میں حرکت پیدا ہوگی اور مُردہ بچہ باہر آجائے گا۔

زچّہ کی بیماریاں

زچگی کے بعد اندام نہانی کا ورم بچہ پیدا ہونے کے بعد چند روز تک اندام نہانی میں درد اور ورم کی شکایت رہا کرتی ہے۔ اگر زچہ کو پہلی ہی بار بچہ جننے کا اتفاق ہوا ہو تو یہ تکلیف زیادہ ہوتی ہے، اس کو دور کرنے کے لیے صبح و شام نیم کے پتے پانچ تولے، پوست خشخاش ڈیڑھ تولے کو دو سیر پانی میں خوب جوش دیں، اس کے بعد اس پانی میں صاف کپڑے کی گدی بھگو بھگو کر اندام نہانی اور پیڑو کو سینکیں۔

باؤگولہ کا درد بچہ پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد رحم میں اینٹھن کے ساتھ درد ہونے لگتا ہے، جس سے کبھی کبھی زچہ بہت پریشان ہو جاتی ہے۔ رحم (بچہ دانی) میں جو آلائش اور رطوبتیں باقی رہ جاتی ہیں، یہ درد اُن کو نکال باہر کرنے کے لیے ہوا کرتا ہے، اس سے گھبرانا نہیں چاہیے۔ آلائشیں وغیرہ نکلنے

کے بعد وہ خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ اگر یہ بہت سخت ہو تو کم کرنے کے لیے گل ٹیسو (ڈھاک کے پھول) پانچ تولے، پوست خشخاش دو تولے کو دو سیر پانی میں جوش دیں اور پھر اس پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر پیڑو کو سینکیں۔ اگر گل ٹیسو نہ ملیں تو صرف پوست خشخاش کے جوشاندے سے سینک کریں۔

زچہ کا دودھ عام طور پر بچہ کو دو تین روز کے بعد زچہ کا دودھ پلاتے ہیں۔ یہ طریقہ مناسب نہیں ہے۔ بچہ کی پیدائش کے بارہ گھنٹے بعد عام طور پر زچہ کی چھاتیوں میں بوجھ اور تناؤ معلوم ہونے لگتا ہے۔ اگر چھتیس (۳۶) گھنٹے تک بچہ کو دودھ نہ پلایا جائے تو اس تناؤ کی وجہ سے زچہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے، اس لیے بچہ کو پیدائش کے بارہ گھنٹے بعد زچہ کا دودھ پلانا شروع کر دیا جائے۔ اگر ابھی چھاتیوں میں دودھ نہ اترا ہو تو بھی بچہ کو چھاتیوں سے لگا دینا ہی اچھا ہے۔ اس طریقے سے زچہ اور بچہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے۔ جب بچہ چھاتیوں کو منہ سے پکڑ کر چوستا ہے تو اس کا اثر اعصاب (پٹھے) کے ذریعہ رحم تک پہنچتا ہے اور وہ سکڑنے لگتا ہے اور یہ زچہ کے لیے بہت مفید ہے، اس کے علاوہ اس دودھ کے پلا دینے سے زچہ چھاتیوں کے درد اور تناؤ سے بچی رہتی ہے نیز زچہ کا یہ پہلا دودھ بچہ کے لیے قدرتی جلاب ہوتا ہے، اس کے پینے سے دست آ کر اس کی آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔ جلد ہی بچہ کو زچہ کی چھاتیاں چسانے سے یہ بھی فائدہ پہنچتا ہے کہ اگر ابھی اُن میں دودھ نہ پیدا ہونے لگا ہو یا کم پیدا ہوتا ہو تو بچہ کے چوسنے سے ان میں خون کا دوران تیز ہو کر دودھ کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے۔

اگر زچہ کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش زیادہ ہو یا بچہ کسی وجہ سے دودھ نہ پی سکے اور اس طرح چھاتیوں کا تناؤ بڑھ جائے اور اس کی وجہ سے بخار بھی ہو جائے تو آلۂ شیر کش (بریسٹ پمپ) کے ذریعہ دودھ نکال دیں یا ممکن ہو تو دوسرے بچہ کو پلائیں اور تناؤ کو دور کرنے اور بخار کو اتارنے کے لیے کوئی ہلکی دست آور دوا دیں۔

خونِ نفاس بچہ پیدا ہونے کے بعد مہینہ چالیس روز تک زچہ کو خون ملی رطوبت خارج ہوا کرتی ہے۔ اسی کو "نفاس" کہتے ہیں۔ پہلے چھ روز تک یہ رطوبت خون ملی لال رنگ کی ہوا کرتی

لیکن ساتویں روز سے گیارھویں روز تک یہ سبزی مائل ہوتی ہے، اس کے بعد گدلے پانی کی طرح آتی رہتی ہے۔ اگر یہ رطوبت کھُل کر جاری رہے تو یہ زچہ کے لیے بہت مفید ہے۔ لیکن اگر کھُل کر جاری نہ ہو اور جلد ہی اُس کا اخراج بند ہو جائے یا رطوبت بالکل ہی خارج نہ ہو تو اس کی وجہ سے زچہ کو بڑی تکلیفوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اس صورت میں نفاس کو جاری کرنے کے لیے پیڑو اور اندام نہانی کو سینکیں اور کپاس کے ڈوڈے (یعنی کپاس کا پھل جو کپاس نکالنے کے بعد باقی رہ جاتا ہے) دو تین تولے پڑنا گڑ دو تولے پانی میں جوش دے کر پلائیں اسی طرح پوست املتاس (املتاس کی پھلی کا چھلکا) دو تولے اور گڑ دو تولے جوش دے کر پلانا بھی مفید ہے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد چھٹے روز تک زچہ کو بستر سے اُٹھنے اور چلنے پھرنے سے روک دیں اور کم از کم تین ہفتے تک زیادہ کام کاج نہ کرنے دیں۔

اگرچہ دیہاتوں میں ان باتوں کی پروا نہیں کی جاتی، لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ اس قسم کی بے پرواہیوں سے بہت سی زچائیں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اپنی تن درستی کو خراب کر لیتی ہیں، مثلاً بچے کی پیدائش کے بعد جلد ہی چلنے پھرنے لگتی ہیں تو رحم سکڑ کر اپنی اصلی حالت پر نہیں آتا اور پیٹ ہمیشہ کے لیے بڑھا ہوا رہ جاتا ہے اور ٹھنڈا پانی بے ضرورت اور بے موسم استعمال کرنے سے رطوبتیں اور فضلے جو رحم سے نکلا کرتے ہیں، وہ رحم ہی میں بند رہ جاتے ہیں اور اس وجہ سے رحم میں ورم پیدا ہو جاتا ہے، بخار رہنے لگتا ہے اور بھی مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

زچہ کا پیشاب پاخانہ بچہ پیدا ہونے کے بعد چھ گھنٹے تک زچہ کو پیشاب آجانا چاہیے اگر ایسا نہ ہو تو زچہ کے پیڑو اور اندام نہانی کو سینکنے سے پیشاب آجاتا ہے۔ اسی طرح اگر بچے کی پیدائش کے ۲۴ گھنٹے بعد تک زچہ کو پاخانہ

آجائے تو بہتر ہے ورنہ ارنڈی کا تیل تین تولے دودھ میں ملا کر پلائیں۔

زچہ کا بخار زچہ کا بخار اگر چھاتیوں میں دودھ کے جمع ہونے اور اس سے تناؤ پیدا ہونے کی وجہ سے ہو تو چھاتیوں سے دودھ نکالنے کے بعد دور ہو جاتا ہے، اسی طرح اگر تھنیلے کی وجہ سے ہو تو اس کا مناسب علاج کرنے سے اچھا ہو جاتا ہے (دیکھیے نیچے تھنیلے کا بیان) لیکن اگر بچہ پیدا ہونے کے تین روز بعد جاڑا لگ کر تیز بخار ہو جائے، نفاس کا اخراج رک جائے یا تھوڑی مقدار میں بدبودار نفاس خارج ہو، پیٹ میں درد اور اپھارہ ہو جائے، متلی ہونے اور قئیں آنے لگیں، زچہ بہت نڈھال اور پریشان ہو جائے، آنکھیں اندر دھنس جائیں اور چہرہ بے رونق پھیکا سا ہو جائے تو پرسوت کا بخار سمجھ کر علاج کرنا چاہیے۔

یہ بخار عام طور پر اس وقت ہوتا ہے جب کہ بچہ جناتے وقت دائی صفائی کا خیال نہیں رکھتی، اس کے ہاتھ اور اوزار وغیرہ صاف نہیں ہوتے یا زچہ کے نیچے بچھانے اور اس کی اندام نہانی کو صاف کرنے کے لیے میلے کچیلے کپڑے استعمال کیے جاتے ہیں یا بچہ پیدا ہونے کے بعد رحم سے خارج ہونے والی گندی رطوبتیں نہیں نکلتیں اور اندر ہی باقی رہ کر ورم اور بخار پیدا کر دیتی ہیں۔

اس بخار کو دور کرنے کے لیے سب سے پہلے نیم کے پتے چار تولے، کیکر ایک تولہ، سہاگہ چھے ماشے کو ڈیڑھ سیر پانی میں جوش دیں، پھر اس پانی کو چھان کر پچکاری کے ذریعہ رحم کو دھوئیں۔ روزانہ تین چار دن تک یہ عمل جاری رکھیں، اگر پیٹ میں درد اور اپھارہ ہو تو نمک دو تولے لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں اور اس پانی میں کپڑے کی گدّی بھگو بھگو کر پیٹ کو سینکیں

قبض کی شکایت ہو تو ارنڈی کا تیل تین تولے دودھ میں ملا کر پلائیں یا اگر ممکن ہو تو بذریعہ حقنہ (انیما) قبض کو دور کریں اور بطور دوا یہ کاڑھا (جوشاندہ) پلائیں۔ اس کے پلانے سے نفاس کا خون خارج ہونے لگتا ہے۔

کاڑھا (جوشاندہ) سونف، مکو خشک، کپاس کی جڑ کا چھلکا، تخم خربوزہ، گوکھرو ہر ایک چھے ماشے لے کر پانی میں جوش دیں اور شکر یا شہد چار تولے ملا کر پلائیں۔

زچہ کی چھاتیوں کا ورم (تھنیلا) جب کسی وجہ سے زچہ کی چھاتیوں سے دودھ نہیں نکالا

چھاتیوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے اور پھر یہی تناؤ آہستہ آہستہ ورم کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور کبھی کبھی چھاتیوں پر چوٹ لگنے سے بھی چھاتیاں سوج جاتی ہیں۔ بہر حال سوجی ہوئی چھاتیوں سے بچہ کو دودھ پلائیں البتہ آلہ شیر کش (بریسٹ پمپ) کے ذریعہ چھاتیوں سے ضرور دودھ نکالیں اور نیم کے پتے اکاس بیل ڈھاک کے پھول ہر ایک دو دو تولے پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں پکائیں۔ اس کے بعد اس پانی میں کپڑے کی گدی بار بار بھگو کر چھاتیوں کو سینکیں۔ اس کے علاوہ اگر نوشادر چھ ماشے پوست خشخاش ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں اور پھر اس پانی میں کپڑے کی گدی بھگو کر چھاتیوں پر رکھیں اور اس کو برابر اس جوشاندہ سے تر کرتے رہیں تو پستانوں کے ورم کو گھلانے اور درد کو تسکین دینے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کے علاوہ تھنیلے کو گھلانے کے لیے یہ لیپ بھی مفید ثابت ہوا ہے، دو تین روز کے لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

لیپ منقا گٹھلی نکالی ہوئی دو تولے، کشمش دو تولے، مغز بادام دو تولے تینوں کو سیل بٹہ پر پیس کر ہلکا گرم لیپ کریں۔

اگر ورم میں پیپ پڑنے لگے تو اس کو پکانے کے لیے السی کی پلٹس باندھیں، پکنے پر شگاف دلوائیں لیکن اگر شگاف نہ دلایا جا سکے تو السی کی پلٹس پر دو دو ماشے سہاگہ اور سیندور ڈال کر ورم پر باندھیں۔ دو تین بار کے باندھنے سے ورم پھوٹ جائے گا اور اس کی تمام پیپ نکل جائے گی۔ اس کے علاوہ اگر درخت پیپل کی جڑ کی سفید راکھ ایک ماشہ موم چھ ماشے میں ملا کر ٹکیہ سی بنائیں اور اس کو ورم پر رکھ کر اوپر سے السی کی پلٹس باندھیں تو ورم بہت جلد پھوٹ جاتا ہے، اس کے بعد نیم کے پتوں کی پھجیہ باندھیں جب مواد خوب صاف ہو جائے تو یہ مرہم سیاہ بنا کر لگائیں۔

مرہم سیاہ سیندور پانچ تولے، تلوں کا تیل دس تولے لے کر پہلے تیل کو پکائیں، اس کے بعد اس میں سیندور ڈال کر کسی لوہے کی بینچ سے چلاتے رہیں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت سرخ کے بجائے کالی ہو جائے، بس آگ سے اتار لیں اور حفاظت سے رکھیں۔ ضرورت کے وقت اس مرہم کو کپڑے پر لگا کر زخم پر لگائیں، کپڑے کے درمیان ایک چھوٹا سا سوراخ رکھیں۔

یہ مرہم تھنیلے کے زخم کے علاوہ دوسرے زخموں کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔

گھٹنی کا زخم سمجھ دار عورتیں بچّہ کو دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد چھاتیوں کو پانی سے دھویا کرتی ہیں، لیکن جو عورتیں ایسا نہیں کرتیں، ان کے بچّوں کا ہضم خراب ہو جاتا ہے، ان کو دست آنے لگتے ہیں اور بچّہ کو دودھ پلانے کے بعد چھاتیوں کو نہ دھونے کی وجہ سے اُن کی گھٹنیوں میں دودھ جم کر ان میں خراش پیدا کر دیتا ہے، جس سے زچّہ اور بچّہ دونوں کو تکلیف پہنچتی ہے۔

ایسی صورت میں بچّہ کو دودھ نہ پلایا جائے، زخم کو روزانہ نیم کے پتّوں کے جوشاندہ سے دھویا جائے یا پوٹاسیم پرمینگنیٹ ایک رتّی کو پاؤ سیر پانی میں حل کر کے اس سے زخم کو دھوئیں اور پھر یہ مرہم کافور لگائیں۔

مرہم کافور سفیدہ کاشغری ایک تولہ، کتھ چھے ماشے، کافور تین ماشے تینوں کو پیس کر گائے کے گھی یا ویسلین چھے تولے میں ملا کر مرہم بنائیں۔

دودھ کی کمی بعض اوقات زچّہ کی چھاتیوں میں دودھ بہت کم پیدا ہوتا ہے یا بالکل نہیں پیدا ہوتا، ایسی حالت میں جب بچّہ بھوک سے بیتاب ہوتا ہے تو ماں اپنا کلیجہ مسوس کر رہ جاتی ہے۔

زچّہ کو غذا میں حریرہ پلائیں، کھیر فرنی کھلائیں، دودھ، مکھن، بالائی استعمال کرائیں، چھاتیوں پر تلوں کے تیل کی مالش کرائیں۔ اندرونی طور پر بطور دوا ستادر یا زیرہ سفید کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر سفید ملا کر روزانہ صبح و شام ایک ایک تولہ دودھ کے ساتھ کھلائیں۔

دودھ کی زیادتی بعض اوقات زچّہ کی چھاتیوں میں دودھ اتنا زیادہ پیدا ہوتا ہے کہ بچّہ کی ضرورت پوری ہونے کے بعد بھی باقی رہ جاتا ہے، یا بچّہ کمزور ہونے کی وجہ سے تمام دودھ کو نہیں پی سکتا' ایسے حالات میں دودھ کو کم کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

اس غرض کے لیے زچّہ کو تیسرے چوتھے روز دست آور دوا دیتے رہیں، دودھ، مکھن بالائی جیسی چیزیں کھانے کے لیے کم دیں۔ چھاتیوں پر مسور یا زیرہ سرکہ میں پیس کر لیپ کریں یا یہ لیپ لگائیں۔

نسخہ: کھریا مٹی ایک تولہ، مازو چھے ماشے، کافور تین ماشے تینوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ کریں۔

بچّہ کی بیماریاں

بچّہ جب بیمار ہوتا ہے تو وہ اپنی کسی تکلیف کو آپ نہیں بتا سکتا۔ اس کے ظاہری حالات کو دیکھ کر ہی اُس کی تکلیفوں کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ تن دُرستی کی حالت میں بچّہ خوش و خُرّم رہتا ہے۔ دودھ رغبت سے پیتا اور خوب آرام سے گہری نیند سوتا ہے۔ لیکن جب وہ کسی بیماری میں گھِر جاتا ہے تو اکثر روتا رہتا ہے۔ بے چین رہتا ہے۔ دودھ رغبت سے نہیں پیتا اور نہ گہری نیند سوتا ہے۔ نیند کی حالت میں چونک پڑتا اور رونے لگتا ہے۔

اگر بچّہ ہر وقت روتا رہے۔ مزاج کا ضدی اور چڑچڑا ہو جائے۔ اُس کی آنکھوں کے نیچے بل پڑیں تو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ سر کی کسی بیماری میں مُبتلا ہے۔ اگر وہ روتا ہوا بار بار اپنا ہاتھ کان کی طرف لے جائے تو سمجھ لیجیے کہ اُس کے کان میں درد ہے۔ اگر بچّہ تیزی سے روئے اور ٹھہر ٹھہر کر چیخے اور اپنا ہاتھ پیٹ کی طرف لے جائے چہرہ لال ہو جائے پیشانی پر بل پڑیں اور گھُٹنوں کو سکیڑے تو سمجھ لیا جائے کہ اُس کے پیٹ میں درد ہے۔ اگر بچّہ کی زبان میلی ہو۔ بدبودار کالا سا پاخانہ آئے اور مُنھ کے قریب شکن پڑتی ہو تو اُس کو پیٹ کی تکلیف میں مُبتلا سمجھنا چاہیے۔

اگر بچّہ جلد جلد مُنھ کھول کر سانس لے اور سانس لیتے وقت اُس کے نتھنے پھول جائیں تو بچّہ کو مرض ڈبّہ (نمونیا) سمجھنا چاہیے۔

اگر بچّہ نہایت بے چینی کے ساتھ چیخ چیخ کر روئے۔ بستر پر لیٹا ہو یا گود میں ہو۔ روتا ہوا اوپر کی طرف دیکھے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اُس کو چُچُرنوں (چنونوں) کی شکایت ہے۔ اگر ایسی حالت میں بچّہ کے پاخانہ کی جگہ بھی لال ہو تو اس سے چُچُرنوں کے کاٹنے کی تصدیق ہو جاتی ہے۔

اگر بچّہ نیند میں دانت پیسے، ناک کھُجائے، پاخانہ پیشاب کی جگہ کو بار بار کھُجائے تو یہ بھی پیٹ میں چُچُرنوں اور دوسرے کیڑوں کے موجود ہونے کی علامت ہے۔

پیشاب میں سفید تلچھٹ کا بیٹھنا یا زمین پر بچّے کے پیشاب کرنے کی صورت میں سفیدی کا جمنا اُس کے ہاضمہ کے کمزور ہونے کی علامت ہے۔ اگر بچّہ کو پیشاب سُرخ آئے تو سمجھ لینا چاہیے کہ اُس کو بخار موجود ہے یا بخار ہونے والا ہے۔

اگر بچّہ کو زرد رنگ کے پتلے پتلے دست آتے ہوں، بچّہ دن بہ دن دُبلا اور کمزور ہوتا جائے، اُس کے پیٹ پہ نیلی نیلی رگیں اُبھر آئیں اور جسم پر جھُریاں پڑ جائیں تو مرض دق الاطفال (سُوکھا) سمجھنا چاہیے۔

بچّہ کے علاج کے متعلق ضروری ہدایتیں سمجھ دار ماں باپ کو چاہیے کہ وہ بچّہ کے عام حالات پر نظر رکھیں۔ اگر اُس کے دودھ پینے، سونے جاگنے اور پاخانہ پیشاب میں کسی طرح کا فرق نظر آئے تو فوراً اس کا سبب معلوم کر کے اُس کو دُور کرنے کی کوشش کریں۔ لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچّوں کو معمولی معمولی شکایتوں پر دوا دینی مناسب نہیں۔ بچّہ کی اکثر بیماریاں ماں کی بد پرہیزی اور بے پروائی سے ہوا کرتی ہیں، جن سے بچّہ کو قبض ہو جاتا ہے یا دست آنے لگتے ہیں، ہضم بگڑ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی تدبیر سے علاج کریں۔ عام طور پر ایسی شکایتیں ماں کے کھانے پینے کا مُناسب انتظام کرنے سے دُور ہو جاتی ہیں۔ اگر بچّہ کا مرض بڑھ جائے تو کسی ہوشیار تجربہ کار معالج سے علاج کرائیں، لیکن جاہل عورتوں کے کہنے سننے سے گنڈے تعویذ، ٹونے ٹوٹکے اور جھاڑ پھُونک کے چکّر میں پھنس کر بچّے کو ہلاکت میں نہ ڈالیں۔

عُطاش (پیاس کی شدّت) چھوٹے بچّوں کو عموماً دانت نکالنے کے زمانہ میں دست آنے کی وجہ سے پیاس زیادہ لگتی ہے البتہ کبھی کبھی گرمی کی شدّت اور لُو لگنے سے پیاس کی اتنی شدّت ہوتی ہے کہ بجھنے میں نہیں آتی۔ پیاس زیادہ لگنے کے علاوہ اس بیماری میں بچّہ کا تالو بھی بیٹھ جاتا ہے۔

علاج: بچّہ کو ٹھنڈا پانی برابر پلاتے رہیں۔ اگر دانت نکلنے کی وجہ سے بچّے کے مسُوڑھے پھُولے ہوئے ہوں تو پھُولے ہوئے مسُوڑھوں کو نشتر سے شگاف دیں۔ بنسلوچن یا دریائی ناریل پانی میں گھس کر دن میں تین چار بار پلائیں۔ بنسلوچن، تخم خرفہ، کنول گٹہ کی گری ہر ایک چھ ماشے کو تھوڑا سا کوٹیں اور دو تولے دھان کی کھیل کے ساتھ ایک صاف کپڑے میں پوٹلی باندھ کر پانی کی کوری ٹھلیا میں ڈال کر رکھ چھوڑیں اور بچّہ کو یہی پانی پلاتے رہیں۔ چاہے کسی وجہ سے پیاس لگتی ہو، اس پانی کے پلانے سے بند ہو جاتی ہے۔

آملہ کو پانی میں پیسیں، صندل کو پانی میں گھسیں اور اسپغول کو پانی میں بھگو کر اس کا لُعاب حاصل کریں۔ پھر

ان تینوں کو ملا کر بچے کے سر پر تالو کے مقام پر لگائیں۔ زیادہ پیاس لگنے کی حالت میں مفید ہے۔ اگر دست آ رہے ہوں تو وہ بھی اس سے رک جاتے ہیں۔

کزازِ اطفال

اس مرض کو عام لوگ جوگا اور اکثر بھی کہتے ہیں اور بعض نادان لوگ اس کو مرض "سایہ" سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک آسیبی خلل ہے اور وہ اس کا علاج بھی گنڈے تعویذ اور جھاڑ پھونک سے کرتے ہیں۔

اس مرض کا سبب مثلاً کسی گندے اور گندی چھری یا چاقو وغیرہ سے نال کا کاٹنا، یا زچہ و بچہ کو نم دار سیلے مکان میں رکھنا یا بچہ کو سردی سے نہ بچانا ہوا کرتا ہے۔

یہ مرض بچہ کو عموماً پیدا ہونے کے چھ سات روز کے اندر ہوتا ہے۔ اس مرض میں بچہ دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ اس کی بتیسی بند ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ دودھ پینے کے لیے چھاتیوں کو منہ میں لے کر چوس نہیں سکتا۔ جبڑوں کے علاوہ اس کے ہاتھوں کی انگلیاں اور انگوٹھے ہتھیلی کی طرف مڑ جاتے ہیں۔ چہرہ اور تمام جسم نیلا پڑ جاتا ہے۔ چہرہ اینٹھنے کی وجہ سے ڈراؤنا معلوم ہونے لگتا ہے۔ منہ سے جھاگ بھی نکل آتے ہیں اور تمام جسم کے اینٹھنے کی وجہ سے بچہ اکڑ کر کمان کے مانند ہو جاتا ہے اور ان حالات میں مبتلا رہنے کے بعد بچہ چند گھنٹوں میں مر جاتا ہے۔

علاج: یہ ایک مہلک مرض ہے، لیکن اگر فوری تدبیر کی جائے تو بچہ کو بچایا جا سکتا ہے۔ سب سے پہلی تدبیر یہ ہے کہ زچہ اور بچہ کو ایک صاف اور خشک کمرے میں رکھیں۔ سردی کا موسم ہو تو کمرے کو انگیٹھی جلا کر گرم کریں۔ اس کے بعد بچہ کی ناف کو دیکھیں، اگر وہ زخمی ہو، اس میں پیپ پڑ گئی ہو تو اس کا مناسب علاج کریں اور ساتھ ہی بچہ کو دست لانے کے لیے ارنڈی کا تیل تین ماشہ ذرا سا شہد ملا کر چٹائیں۔ اگر جبڑے بند ہو چکے ہوں اور کوئی دوا بچہ کو نہ پلائی جا سکے تو صابن کا شافہ رکھیں۔

صابن کا شافہ: سن لائٹ یا لائف بوائے صابن کا ٹکڑا چھوارے کی گٹھلی کے برابر تراش لیں۔ یہ شافہ بن گیا۔ اس کو گھی یا تیل سے چکنا کر کے بچہ کی پاخانہ کی جگہ میں رکھیں۔ چند منٹ کے بعد پاخانہ آ جائے گا۔ اگر مل سکے تو گلیسرین کا شافہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ غرض کہ جس طرح بھی ممکن ہو بچہ کو دست لائیں۔ اس کے بعد ہلکے گرم پانی میں بٹھائیں اور اسی میں نہلائیں۔ اس کے بعد تلوں کے تیل ۲ تولے میں موم ۶ ماشے کو پگھلا کر اس میں جائفل تین ماشے باریک پیس کر ملائیں اور اس کی مالش جبڑوں اور ہاتھ پاؤں پر کریں۔ بعض تجربہ کرنے والوں کا قول ہے کہ چمگادڑ کا خون بچہ کے جبڑوں

اور سر پر ملنا، ایک ایک قطرہ ناک میں ٹپکانا اور ایک قطرہ شہد میں ملا کر چٹانا جموگا کی بہترین دوا ہے۔

بچّہ کا نیند میں ڈرنا بعض بچے نیند کی حالت میں کوئی ڈراؤنا خواب دیکھنے کی وجہ سے چونک پڑتے اور چیخ مار کر رونے لگتے ہیں۔

بچہ کی یہ حالت عموماً ہضم کی خرابی سے ہوا کرتی ہے اور بعض اوقات دانتوں کا نکلنا اور پیٹ کے کیڑے اس کا سبب ہوتے ہیں۔

علاج: اس کا علاج ہضم کی اصلاح ہے۔ مقررہ اوقات پر مناسب مقدار میں دودھ پلائیں۔ بچہ کے دانت نکل رہے ہوں تو ان کو جلد نکالنے کی تدبیریں کریں۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو اُن کو مار کر نکالنے والی دوائیں دیں۔ اس کے بعد ہضم کی دُرستی کے لیے سُہاگہ بُھنا ہوا چھ ماشے باریک پیس کر شہد چار تولے میں ملائیں اور صبح، دوپہر، شام دن میں تین بار تھوڑا تھوڑا چٹائیں۔ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے بعد صرف سُہاگہ بُھنا ہوا ایک ایک رتّی چٹا دیا کریں تو اُن کے ہضم کی بہت سی شکایتیں دُور ہو جاتی ہیں۔

بچّہ کی مرگی بچوں کی مرگی کو "اُمّ الصبیان" اور "کمیڑے" بھی کہتے ہیں۔ یہ مرض دَورے سے ہوتا ہے۔ اس میں بچہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اُس کے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں۔ اگر اس مرض کا دَورہ ہلکا ہوتا ہے تو بچہ سوتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے اُوپر کی طرف گھوم جانے کی وجہ سے آنکھیں سفید سفید نظر آنے لگتی ہیں اور بچہ آہستہ آہستہ کراہتا اور تنگی کے ساتھ سانس لیا کرتا ہے۔

لیکن جب اس مرض کا دَورہ سخت ہوتا ہے تو بچہ چیخ مار کر بے ہوش ہو جاتا ہے ہاتھ پاؤں اینٹھنے لگتے ہیں۔ انگوٹھے مُڑ جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی مٹھیاں بندھ جاتی ہیں۔ آنکھوں کے ڈھیلے گھوم کر سیاہی اوپر چڑھ جاتی ہے اور صرف سفیدی نظر آتی ہے۔ چہرے کی رنگت پہلے لال اور پھر نیلی ہو جاتی ہے۔ مُنہ سے جھاگ نکلنے لگتے ہیں اور اسی طرح بچہ کی شکل ڈراؤنی نظر آنے لگتی ہے۔ چند منٹ سکون ہونے کے بعد پھر یہی حالت ہوتی ہے کئی بار ہوتا ہے اور جب دَورہ بالکل ختم ہو جاتا ہے تو بچہ لمبا سانس لیتا ہے۔ اس کے اینٹھے ہوئے ہاتھ پاؤں ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور بچہ سہم کر رونے لگتا ہے اور آخرکار روتا روتا سو جاتا ہے۔

اس مرض کا سبب زیادہ تر ہضم کی خرابی، ابھارہ، قبض اور پیٹ کے کیڑے ہوا کرتے ہیں۔ بعض بچوں کو

دانت نکلنے کے زمانہ میں اور بعض بچوں کو تیز بخاروں میں اس مرض کا دورہ پڑجاتا ہے۔

علاج : جب بچہ کو مرگی کا دورہ پڑے تو اُس کو ہوادار جگہ میں آرام سے لٹائیں۔ اس کے سر کے نیچے تکیہ رکھ دیں۔ گلے کے بٹن وغیرہ کھول دیں اور سُوت یا کپڑے کی گولی سی بنا کر یا بوتل کا کارک اس کے منہ میں رکھ دیں۔ اس سے بے ہوشی کی حالت میں زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹنے نہ پائے گی۔ چہرے پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور ہاتھ پاؤں کو پکڑے رہیں اور اُن کو نیچے کی طرف ملتے رہیں۔ اس کے بعد جب دورہ ختم ہوجائے تو سبب کے مطابق علاج کریں۔ مثلاً،

ہضم خراب ہو تو اُس کی دُرستگی کے لیے سُہاگہ بھونا ہوا ایک رتی ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔ اگر پیٹ پھولا ہوا (نفخ شکم) ہو تو گیہوں کی بھوسی یا باجرہ دَو تولے، نمک دو تولے کو پوٹلی میں باندھ کر توے پر گرم کریں اور اس سے پیٹ کو سینکیں اور ہینگ آدھی رتی کو شہد چھ ماشے میں ملاکر چٹائیں۔ قبض ہو تو اُس کو دور کرنے کے لیے ارنڈی کا تیل تین ماشے دودھ میں گھول کر پلائیں، یا چھوہارے کی گٹھلی کے برابر صابن کا شافہ بنا کر بچہ کے پاخانہ کی جگہ میں رکھیں۔ دانت نکل رہے ہوں تو اُن کو جلد نکالنے کی تدبیریں کریں اور نیچے لکھا ہوا سفوف بنا کر رکھ چھوڑیں۔ خواہ کوئی سبب ہو، ہر حالت میں اس کے استعمال سے بچہ کو فائدہ پہنچے گا:

نسخہ سفوف : پوست بلیلہ زرد، تربد سفید (نسوت)، پودینہ خشک ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ایک سال کے بچہ کو ایک ماشہ، دو سال کے بچہ کو دَو ماشے پانی میں گھول کر پلائیں۔

یہ گولیاں بھی بچوں کی مرگی میں مفید ہیں۔ یہ حب صرع کے نام سے مشہور ہیں

نسخہ حبِّ صرع (مرگی کی گولیاں) : ایلوا، جند بیدستر، کندر ہر ایک تین ماشے لے کر باریک پیسیں اور تھوڑی عرق گلاب یا پانی میں گوندھ کر دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنا کر شیشی میں رکھیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔

اس مرض میں بچہ کی ماں کو بھی اپنے ہضم کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ہر قسم کی قابض، بادی اور اپھارہ والی غذاؤں اور جنسی میل ملاپ سے پرہیز کریں۔

ہنسلی اُتر جانا دودھ پیتے بچوں کو جب گردن کا سہارا دیے بغیر بے احتیاطی سے اُٹھایا جاتا ہو تو گردن میں جھٹکا لگنے سے ہنسلی کی ہڈی اپنی جگہ سے کھسک جاتی ہے۔ اس حالت میں بچہ ہر وقت روتا رہتا ہے اور کسی

طرح چپ نہیں ہوتا۔ ہاتھ لگا کر دیکھنے سے ہنسلی کی ہڈی اپنی اصلی جگہ سے کھسکی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔

جب بچہ بے تحاشا روتا رہے اور رونے کا کوئی اور سبب بھی معلوم نہ ہو اور ہنسلی پر ہاتھ لگانے سے اور زیادہ رونے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ کی ہنسلی اُتری ہوئی ہے۔ گھر کی بڑی بوڑھی عورتیں اور دائی وغیرہ ہاتھ سے ٹٹول کر دیکھ لیتی ہیں اور اس کا علاج خود بہ خود کر لیتی ہیں اور وہ علاج صرف اس قدر ہے کہ ہنسلی کی جگہ پر تیل کی مالش کر کے ہنسلی کو اس کی صحیح جگہ پر کر دیا جاتا ہے۔

یہ واضح رہے کہ جب ایک بار کسی بچہ کی ہنسلی اُتر جاتی ہے تو پھر معمولی سبب سے بار بار اُترا کرتی ہے، اس لیے بچہ کو اُٹھانے میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

آنکھیں دُکھنا (آشوبِ چشم) بچوں میں آنکھیں دُکھنے کا سبب زیادہ تر آنکھوں کو صاف نہ رکھنا ہے۔ بعض نادان مائیں روزانہ بچہ کی آنکھیں نہیں دھوتیں اور نہ اُن کو دھوئیں اور ریت مٹی سے بچاتی ہیں اور بچہ کی آنکھیں دُکھنے آجاتی ہیں۔ اگر جلد ہی اُن کا مناسب علاج نہیں کیا جاتا تو بچہ کی آنکھوں میں زخم ہو جاتا ہے جس کو کبھی کبھی پھولا پڑ جاتا ہے۔ بعض اوقات آنکھ بیٹھ جاتی ہے اور بعض اوقات پلکوں کے بال اُڑ جاتے ہیں اور آنکھیں بدنما ہو جاتی ہیں۔

بعض اوقات حاملہ کو سوزاک ہوتا ہے تو اس سے بھی اُس کی آنکھیں دُکھنے لگتی ہیں اور بعض اوقات نہلاتے وقت صابن کے آنکھوں میں چلے جانے سے یا ماں کا پسینہ بچہ کی آنکھ میں لگ جانے سے بھی بچہ کی آنکھیں آجاتی ہیں۔

علاج: بچہ کو ایسے کمرے میں رکھیں، جہاں اس کی آنکھیں دھوپ کی چکاچوند سے محفوظ رہیں۔ بچہ کو باہر نکالیں تو اُس کی آنکھوں کے سامنے ہلدی سے رنگا ہوا کپڑا لٹکا دیں۔ اگر بچہ کی آنکھوں کو پونچھنے کی ضرورت پیش آئے تو ہلدی سے رنگے ہوئے کپڑے سے پونچھیں۔ بچہ کو قبض ہو تو سب سے پہلے اس کو دور کرنے کے لیے اس کی عمر کے مطابق تین ماشے سے چھ ماشے تک ارنڈی کا تیل لے کر تھوڑا سا شہد ملا کر چٹائیں، یا دودھ میں ملا کر پلائیں اور ترپھلہ (ہڑ، بہیڑا، آملہ) ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ کر مٹی کے ایک سکورے میں ڈال کر پانی میں بھگوئیں۔ صبح کو اس پانی سے آنکھوں کو دھوئیں یا سہاگہ تین ماشے کو آدھ پاؤ کھولتے گرم پانی میں ملا کر اس سے آنکھوں کو دھوئیں اور پھٹکری سفید دو رتی باریک پیس کر عرق گلاب ایک تولہ میں حل کریں اور پھر اس کو قطرہ قطرہ آنکھوں میں ٹپکائیں اور روسوت تین ماشے کو پانی میں گھس کر آنکھ کے

چاروں طرف لگائیں۔ اگر آنکھ میں درد بہت زیادہ ہو جس سے بچہ بے چین ہو تو اسی میں ایک رتی افیون بڑھالیں
البتہ آنکھ میں بدستور پھٹکری والی دوا ٹپکائیں۔

جس بچہ کی آنکھیں دُکھتی ہیں، جب وہ سو کر صبح کو اٹھتا ہے تو اُس کی پلکیں میل کچیل کی وجہ سے چپک جاتی ہیں، ان کو سہاگہ حل کیا ہوا ہلکے گرم پانی سے آہستہ آہستہ دھوئیں، یا ماں پہلے بچہ کی آنکھوں پر اپنا تھوڑا دودھ دوہے۔ اس کے بعد ہلکے گرم پانی سے دھو کر صاف کرے اور پھر آنکھوں میں دوا ٹپکائے۔

اگر سوتے وقت بچہ کی پلکوں کے کناروں پر ویسلین لگا دی جائے تو بچہ کی پلکیں جڑنے سے محفوظ رہتی ہیں۔

بچہ کی آنکھیں سوزاک کی وجہ سے پیدائش کے چھ سات روز بعد ہی دُکھنے آجاتی ہیں۔ اس کی سب سے بڑی علامت زچہ میں سوزاک کی موجودگی ہے۔ اس کا علاج بھی اوپر والے طریقہ سے کیا جاتا ہے، لیکن اس بات کی خاص احتیاط کی جاتی ہے کہ بچہ کی آنکھ سے نکلی ہوئی گندگی کپڑے یا ہاتھوں کے ذریعہ دوسرے تن درست بچوں یا آدمیوں کو نہ لگنے پائے۔ آنکھوں کو دن میں کئی بار نیم کے پتوں کے جوشاندہ یا پھٹکری کے پانی سے دھوتے رہیں۔

روہے (ککرے) بعض اوقات بچہ کی آنکھیں برابر دُکھتے رہنے، یا ان میں دھوئیں اور خاک دھول کے برابر گرتے رہنے سے اوپر کے پپوٹے کی اندرونی سطح پر چھوٹے چھوٹے سرخ رنگ کے دانے پیدا ہو جاتے ہیں، جن کی وجہ سے پپوٹا سوجا ہوا معلوم ہوتا ہے اور ان دانوں کے آنکھ کے ڈھیلے میں چبھنے اور رگڑ کھانے کی وجہ سے آنکھیں سرخ رہتی ہیں اور ان سے برابر پانی بہتا رہتا ہے۔ اگر پپوٹے کو اُلٹ کر دیکھا جائے تو یہ دانے نظر بھی آتے ہیں۔

علاج: بچہ کو روشنی کی چکاچوند سے بچا کر رکھیں۔ اُس کو قبض نہ ہونے دیں۔ اُس کی آنکھوں کو نیم کے پتوں کے پانی یا پھٹکری حل کیے ہوئے پانی سے دھوئیں اور پھٹکری چار رتی کو ایک تولہ عرق گلاب یا پانی میں حل کر کے آنکھ میں ٹپکائیں۔ پپوٹوں کو اُلٹ کر مصری کی چکنی ڈلی سے رگڑیں اور نیلا تھوتھا نہایت باریک کھرل کر کے سلائی سے ان دانوں پر لگائیں۔ چند روز برابر علاج کرنے سے روہے اچھے ہو جاتے ہیں۔

پھولا (گلِ چشم) جب بچہ کی آنکھیں دُکھنے کا مناسب علاج نہیں کیا جاتا، یا روہے پیدا ہو کر ڈھیلے پر چبھتے رہتے ہیں تو آنکھ کی سیاہی پر زخم ہو کر پھولا پڑ جاتا ہے۔ یہ پھولا کبھی ذرا سی جگہ پر ہوتا ہے، لیکن کبھی آنکھ کی سیاہی کے بہت سے حصہ کو گھیر لیتا ہے۔ اگر پھولا آنکھ کی پتلی سے ہٹا ہوا ہو تو اچھی طرح نظر آتا ہے، لیکن ٹھیک

پُتلی کے اوپر ہوتا ہے تو کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا اور اس صورت میں یہ لاعلاج بھی ہوتا ہے۔

علاج: جب آنکھ کی لالی دُور ہو کر صرف پھُولا رہ جائے تو سمندر جھاگ، چھے ماشے نہایت باریک کھرل کر کے شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر رکھیں اور سَلائی کے سِرے سے پھُولے پر لگایا کریں۔ بسکھپرا بوٹی کی جڑ پانی میں گھِس کر لگانے سے بھی پھُولا کٹ جاتا ہے، یا یہ گولیاں بنا کر استعمال کریں۔ یہ جالے اور پھُولے کو کاٹتی ہیں اور ساتھ ہی سُرخی کو بھی دُور کرتی ہیں۔

گولیوں کا نسخہ: افیون ایک تولہ، رسوت صاف شدہ چار تولے، پھٹکری چھے ماشے، مصری ڈیڑھ تولہ سب کو عرقِ گلاب میں چھے گھنٹے تک کھرل کر کے لمبی سی گولیاں بنا رکھیں۔ صبح و شام کانسی کی تھالی یا کٹورے پر چند قطرے پانی ڈال کر گولی کو گھِسیں، جب کچھ گھِس جائے تو اُنگلی سے سَلائی پر لگا کر آنکھوں میں لگائیں۔

بھینگا پن (حَوَل) بعض اوقات بچہ پیدائشی بھینگا ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ مرض بچے کو ماں کی نادانی سے ہو جاتا ہے، چناں چہ ماں جب بچے کو ہمیشہ اپنے پہلو میں لِٹا کر دودھ پلاتی ہے تو بچہ دیر تک ٹکٹکی باندھ کر ماں کو دیکھتا رہتا ہے۔ اسی طرح جب بستر پر لیٹے ہوئے بچے کے پہلو میں چراغ یا کوئی چمک دار چیز رکھ دی جاتی ہے تو بچہ قدرتی طور پر اس پر اپنی نظر جما دیتا اور دیکھتا رہتا ہے۔ ان دونوں صورتوں میں دونوں آنکھوں کا توازن بگڑ جاتا ہے اور بچہ بھینگا ہو کر رہ جاتا ہے۔

علاج: اگر بچہ پیدائشی بھینگا ہو تو اس کا کوئی علاج نہیں ہے، البتہ دوسری صورتوں میں علاج ممکن ہے۔ بچے کی آنکھ کی پُتلی کا اگر کنپٹی کی طرف جھکاؤ ہو تو ناک کے بانسے پر کوئی سُرخ رنگ کا کاغذ چپکا دیں اور اگر ناک کی طرف اس کا جھکاؤ ہو تو کنپٹی کی طرف کوئی سُرخ کپڑا لٹکا دیں، یا بچے کے چہرے پر ایک نقاب اُڑھائیں اور آنکھوں کے ٹھیک سامنے اس میں سُوراخ کر کے اس کے سامنے چراغ رکھیں، تاکہ بچہ اس سوراخ میں سے چراغ دیکھنے کی برابر کوشش کرتا رہے اور آنکھ کی پُتلی صحیح حالت پر لوٹ آئے۔

باھنی (سُلاق) اس مرض میں عموماً بچے کی نچلی پلکوں کے بال گر جانے کی وجہ سے آنکھیں بھدی ہو جاتی ہیں اور نچلے پپوٹے کے کنارے سُوجے ہوئے سُرخ نظر آیا کرتے ہیں۔

یہ مرض زیادہ تر چار یا پانچ سال کے بچوں کو ہوتا ہے اور خاص کر ان غریب بے پڑھی ماؤں کے بچوں کو ہوا کرتا

ہے، جو اُن کی آنکھوں کو صاف نہیں کرتیں۔

علاج : روزانہ ہلکے گرم پانی سے آنکھوں کو دھوئیں اور خرفہ کے پتوں کا پانی اور گھی ملا کر رات کو سوتے وقت پپوٹوں کے کنارے پر لگائیں۔ اس کے علاوہ یہ گھرتہ بھی اس مرض کے لیے مفید ہے۔

گھرتہ : لوہے کی کڑاہی یا توے کو آگ پر رکھ کر اس میں مکھن چھ تولے ڈالیں۔ جب مکھن پگھل جائے تو اس کے اوپر سے میل وغیرہ اُتار کر پھٹکری ایک تولہ ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈالیں۔ جب پھٹکری پگھل کر اُس کی کھیل ہو جائے تو افیون تین ماشے شامل کریں اور آگ سے نیچے اُتار کر کانسی کے برتن میں دو گھنٹے تک رگڑیں، جب سب یک جان ہو جائے تو کسی چینی کے برتن میں رکھیں اور روزانہ صبح و شام پپوٹوں کے کناروں پر لگایا کریں۔

کان کا درد

کبھی کبھی ٹھنڈی ہوا کے لگنے سے بچّے کے کان میں درد ہونے لگتا ہے اور کبھی کان میں کوئی پھنسی نکل آتی ہے، یا ورم یا زخم ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے درد ہوا کرتا ہے۔ ہر حال میں کان کے درد کی حالت میں بچہ بنا کسی ظاہری سبب کے روتا اور چیختا ہے اور روتا ہوا بار بار اپنا ہاتھ کان کی طرف لے جاتا ہے۔

علاج : کان کا درد کسی وجہ سے ہو نیم کے پتے دو تولے، پوست خشخاش ایک تولہ کو پانی میں جوش دے کر پہلے کان میں اُس کا بھپارہ دیں۔ پھر اس میں صاف کپڑے کی گدی بھگو کر کان کو سینکیں، یا صرف خالی پانی میں نمک ڈال کر اور جوش دے کر اس کا بھپارہ دیں اور اسی سے سینکیں۔ اس کے بعد گیندے کے پتوں کا پانی نچوڑ کر ہلکا گرم کان میں ٹپکائیں۔ اگر درد بہت ہی سخت ہو تو افیون ایک ماشہ، اجوائن تین ماشے کو سرسوں کے تیل ایک تولہ میں پکائیں۔ اس کے بعد صاف کر کے کان میں ٹپکائیں۔

کان کا بہنا

جب کان کا ورم یا پھنسی پک کر پھوٹ جاتی ہے تو کان میں زخم ہو کر اس سے پیپ بہنے لگتی ہے۔ بعض بچوں کو جب یہ مرض ہوتا ہے تو مدت تک اچھا نہیں ہوتا، چند روز کے لیے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے اور پھر بہنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی جب زخم کان کی جھلّی تک پہنچ جاتا ہے تو اونچا بھی سُنائی دینے لگتا ہے۔

علاج : نیم کے پتے دو تولے، سونف ایک تولہ، کیلہ چھ ماشے، سہاگہ تین ماشے، شہد دو تولے آدھ سیر پانی میں پکائیں، جب آدھا رہ جائے تو اس پانی سے بذریعہ پچکاری کان کو دھوئیں، یا صرف شہد خالص دو تولے کو پاؤ سیر پانی میں جوش دے کر اس سے دھوئیں، جب کان کو دھو چکیں تو پاک صاف روئی کسی سینک یا سلائی پر لپیٹ کر

اس سے کان کا پانی خشک کریں۔ اس کے بعد مازو چھ ماشے باریک پیس کر شراب خالص چار تولے میں ملاکر صبح و شام دو دو قطرے کان میں ٹپکائیں، یا پھٹکری ایک تولہ، ہلدی ایک ماشہ کو باریک پیس کر ایک ایک رتی کان میں پھونکیں۔

کان کی پھنسیاں کبھی باہر کان کی جڑ میں اور اندر کی طرف چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں، جن میں جلن اور خارش ہوتی ہے۔ بچہ کھجاتے کھجاتے کان کو لہولہان کر دیتا ہے اور پھر جلن اور درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے۔

علاج : نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے کان کو دھوئیں اور پھر روغنِ کمیلہ لگائیں۔

روغنِ کمیلہ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کمیلا ایک تولہ لے کر سرسوں کے تیل آٹھ تولے میں پکائیں، یہاں تک کہ تیل کی رنگت سرخ ہو جائے۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور روزانہ پھنسیوں پر لگائیں۔

زکام بعض بچوں کو ٹھنڈی ہوا کے لگنے، ٹھنڈے پانی میں نہلانے اور بارش میں بھیگنے سے زکام ہو جاتا ہے۔ ناک بہنے لگتی ہے۔ اگر فوراً ہی مناسب تدبیر نہ کی جائے تو کھانسی، ڈبہ (نمونیا) وغیرہ بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

علاج : روئی یا کپڑے کی گدی گرم کر کے اس سے بچے کے سر، پیشانی اور گلے کو سینکیں اور ٹھنڈی ہوا کے جھونکوں سے بچائیں اور ٹھنڈا پانی بھی نہ دیں۔ اگر بچہ کو پیاس لگے تو تھوڑا گرم پانی دیں، لیکن اگر بچہ کی ناک بند ہو جائے، کھانسی آنے لگے اور بخار ہو جائے تو سونف دو ماشے، گاؤزباں ایک ماشہ، ملہٹی ایک ماشہ، چینی چھ ماشے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

اگر قبض بھی ہو تو اسی نسخہ میں سنا مکی ایک ماشہ اور بڑھا دیں لیکہ دو دست ہو کر طبیعت صاف ہو جائے گی۔

بعض بچے اکثر زکام کھانسی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اکثر اُن کی ناک بہتی رہتی ہے۔ جوں ہی سردی لگتی ہے، ان کا مرض بڑھ جاتا ہے۔ اُن کے لیے یہ گولیاں مفید ہیں :

حبِ تلسی (تلسی کی گولیاں) : تلسی کے پتے چار تولے، ملہٹی چھلی ہوئی دو تولے، پیپل، جاوتری ہر ایک تین ماشے سب کو باریک پیس کر شہد میں گوندھیں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ایک ایک گولی صبح و شام ماں کے دودھ میں گھول کر دیں، یا شہد میں ملا کر چٹائیں۔

منھ آنا (قلاع) دودھ پیتے بچوں کے دانت نکلنے کے زمانے میں منھ میں دانے اور چھالے نکل آتے ہیں اور اسی کو "منھ آنا" کہتے ہیں۔ اس کا سبب عموماً ہضم کی خرابی ہوتی ہے۔ خاص کر جب کہ بچہ کو خراب بازاری دودھ پلاکر

پرورش کیا جائے۔

مُنھ آنے کی صورت میں مُنھ کے اندر زبان وغیرہ پر سفید یا سفید زردی مائل آبلے نظر آتے ہیں۔ جب ان آبلوں کی سفیدی اُتر جاتی ہے تو وہ چھوٹے چھوٹے زخم بن جاتے ہیں۔ بچہ چھاتیوں کو دبا کر دودھ نہیں پی سکتا اور اُس کی رال بہا کرتی ہے۔

علاج: اگر بچہ دانت نکال رہا ہو تو ان کو جلد نکالنے کی تدبیر کریں۔ ہضم کی اصلاح کریں۔ خراب دودھ کے پینے سے بچائیں۔ اگر بچہ کو قبض ہو تو سب سے پہلے ارنڈی کا تیل تین ماشے سے چھ ماشے تک تھوڑا شہد ملا کر چٹائیں، جب ایک دو دست آجائیں تو سہاگہ تین ماشے کو باریک پیس کر شہد خالص دو تولے میں ملا کر پُھریری سے آبلوں پر لگائیں، جب آبلے صاف ہو کر زخم نظر آنے لگے تو کتھا یا گلاب کا زیرہ باریک پیس کر مُنھ میں چھڑکیں، یا یہ دوا تیار کر کے مُنھ میں چھڑکیں:

گاؤزباں، بجوز، دھنیا، ان تینوں کو برابر وزن لے کر گرم توے پر ڈال کر جلائیں۔ اس کے بعد باریک پیس چھان کر دن میں دو تین بار ایک ایک چٹکی مُنھ میں چھڑکیں۔

رال بہنا دانت نکالنے کے زمانہ میں اور مُنھ آنے اور پیٹ میں کیڑے ہونے کی حالت میں عموماً بچہ کے مُنھ سے رال بہا کرتی ہے، لیکن بعض اوقات ہضم کی خرابی سے بھی رال بہا کرتی ہے۔ خاص کر جب بچہ کا مزاج بلغمی ہو تو یہ شکایت اکثر ہوا کرتی ہے۔

علاج: سبب کے مطابق علاج کریں۔ اگر بچہ کا ہضم خراب ہو تو مصطگی ایک ایک ماشہ ذرا سے شہد میں ملا کر صبح و شام چٹا دیا کریں، یا ادرک کا پانی تھوڑی سی شکر ملا کر دیں۔ قبض کو دور کرنے کے لیے عُصارۂ ریوند ایک رتی دودھ میں گھول کر دیں اور پھٹکری دو ماشے کو تین چھٹانک پانی میں ملائیں اور اس میں صاف رُوئی بھگو بھگو کر اس سے تمام مُنھ کو اندر سے صاف کیا کریں۔

دانت پیسنا بعض بچے نیند میں سوتے ہوئے دانت پیسا کرتے ہیں اور اس کا سبب عام طور پر ہضم کی خرابی اور پیٹ کے کیڑے ہوا کرتے ہیں۔ ہضم کی دُرستی کے لیے بچہ کو سونف، ہڑ کا سفوف ذرا سا نمک ڈال کر ایک ایک ماشہ صبح و شام دیں۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو ان کا مناسب علاج کریں۔

زبان کا جُڑنا اس کو "زبان کا تانتوا" بھی کہتے ہیں۔ اس مرض میں زبان کے نیچے کی طرف تالو سے اتنی زیادہ

چمٹی ہوئی ہوتی ہے کہ اس کی وجہ سے بچہ بڑا ہو کر بول نہیں سکتا اور اگر زبان کم جڑی ہوتی ہے تو تُتلا کر بولتا ہے اور وہ ماں کا دودھ چھاتیوں کو اچھی طرح چوس کر نہیں پی سکتا۔

علاج: یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے اور اس کا علاج عمل جراحی سے کیا جا سکتا ہے۔ کسی ہوشیار جراح سے مدد لیں۔

کوّا گرنا بعض اوقات بچے کا کوّا ڈھیلا ہو کر زیادہ لٹک جاتا ہے، جس سے حلق میں سرسراہٹ ہو کر بار بار خشک کھانسی اُٹھتی ہے۔ کبھی کبھی کھانسی کی زیادتی سے قے بھی ہو جاتی ہے۔ اگر بچے کے منہ کو کھول کر دیکھا جائے تو کوّا لٹکا ہوا نظر آتا ہے۔

علاج: ملتانی اور مازو کو پانی میں پیس کر سر پر تالو کے مقام پر لیپ کریں اور پھٹکری کو باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور یہ دوا ایک چمچہ میں لے کر اس سے کوّے کو اُٹھائیں اور ایسا دن میں دو بار کریں، یا مازو کو باریک پیس کر ایک چھوٹے چمچہ میں ڈالیں اور اس سے کوّے کو اوپر اُٹھائیں۔ بار بار ایسا کرنے سے کوّا صحیح حالت میں آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر پھٹکری ایک ماشہ کو ایک تولہ پانی میں حل کریں اور اُس میں پھریری بھگو کر کوّے پر لگائیں تو اس سے بھی کوّا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ڈبہ (پسلی چلنا) ڈبہ بچوں کے نمونیا کو کہتے ہیں اور یہ زیادہ تر سردی لگنے سے ہوا کرتا ہے۔ اس مرض میں بچہ کو بخار اور سخت خشک کھانسی ہوتی ہے، جس کو برداشت نہ کرنے کی وجہ سے بچہ رونے لگتا ہے، لیکن اچھی طرح رو بھی نہیں سکتا۔ سانس جلد جلد اور تنگی سے آنے لگتا ہے۔ سانس لیتے وقت ناک کے نتھنے پھولنے لگتے ہیں اور نیچے کی پسلیاں سانس لیتے وقت اندر کی طرف دب جاتی ہیں، جس سے گڑھا پڑتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔

علاج: بچہ کو صاف کمرے میں لٹائے رکھیں۔ اگر ضرورت ہو تو انگیٹھی جلا کر اس کو گرم کریں، لیکن دھواں بالکل نہ ہونے دیں۔ روغن تارپین ایک تولہ میں کافور دو ماشے حل کر کے بچے کے سینہ پر مالش کریں، یا ایک انڈے کی زردی میں ایلوا تین ماشے، زعفران ایک ماشہ کھرل کر کے ململ کے دو ٹکڑوں پر لگا کر ہلکا گرم پسلیوں پر دونوں طرف لگائیں۔ اوپر سے روئی گرم کر کے باندھ دیں۔ اندرونی طور پر دست لانے کے لیے ارنڈی کا تیل چھ ماشے شہد میں ملا کر دیں۔ اس کے علاوہ ملٹھی، زوفائے خشک، السی ہر ایک ایک ماشہ، انجیر ایک عدد کو پانی میں جوش دے کر ذرا سا شہد ملا کر دیں، لیکن جب مرض انتہا کو

پہنچ جائے، سینہ میں بلغم جم جائے، جس کی وجہ سے سانس لینے میں خرخراہٹ ہونے لگے تو تین پھول پھٹکری باریک پیس کر گرم پانی میں ملا کر پلائیں۔ اس کے پلانے سے قے ہو کر سینہ کا بلغم خارج ہو کر بچے کو آرام آ جائے گا، یا نیچے لکھی ہوئی حب ڈبہ استعمال کریں۔

حب ڈبہ: سہاگہ بھنا ہوا اور نیلا تھوتھا تین تین ماشے لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر دانہ سرسوں کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی ماں کے دودھ میں گھول کر دیں، لیکن جب مرض بڑھتا ہوا نظر آئے تو کسی ہوشیار، تجربہ کار معالج کی مدد حاصل کرنا ہی بہتر ہے۔

بعض عورتوں کے بچے ہمیشہ اس مرض میں مبتلا ہو کر مرتے رہتے ہیں۔ اگر ایسی عورتیں حمل کے زمانہ میں پانچ، سات بار خرگوش کا گوشت کھائیں اور بچہ پیدا ہونے کے بعد بھی دودھ پلانے کے زمانہ میں کبھی کبھی کھاتی رہیں اور چند بار خرگوش کے خون کا ایک قطرہ ماں کے دودھ میں گھول کر بچہ کو پلائیں تو اُمید ہے کہ بچہ اس مرض سے محفوظ رہے گا اور اپنی پوری عمر کو پہنچے گا۔

کھانسی بچوں میں کھانسی کا سبب زیادہ تر سردی لگنا اور نزلہ و زکام ہوا کرتا ہے۔ اس لیے نزلہ و زکام کا مناسب علاج کرنے سے اس کو بھی آرام آ جاتا ہے، لیکن جب سانس میں بلغم بولنے لگے اور بچہ اس کو نکال نہ سکے تو انگلی پر شہد لگا کر اس سے بچہ کی زبان کی جڑ کو دبا دیں، اس سے بچہ کو قے ہو جاتی ہے اور جما ہوا بلغم نکل جاتا ہے۔ اس کے بعد گل بنفشہ، خطمی، گاؤزبان، سونف، ہر ایک ایک ماشہ، مویز منقا ایک دانہ، انجیر آدھا، پانی میں پکا کر شہد خالص چھ ماشے ملا کر پلائیں۔ اگر اس سے قبض نہ ٹوٹے تو اسی نسخہ میں مغز املتاس چھ ماشے بڑھا کر دیں۔ جب کچھ آرام نظر آنے لگے تو بقیہ کھانسی کو دور کرنے کے لیے کاکڑا سینگی، خطمی ہر ایک تین ماشے، پیپل ایک ماشہ کو باریک پیس کر آدھی چھٹانک شہد میں ملائیں اور تین تین ماشے یہ دوا دن میں تین چار بار چٹائیں۔ اس کے علاوہ اگر املتاس کی پھلی دو تولے اور نمک ایک تولہ کو جلا کر راکھ بنائیں، پھر یہ راکھ ایک دو رتی بچہ کو دیں، یا شہد میں ملا کر چٹائیں تو اس سے کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

قے بعض اوقات جب بچہ کو زیادہ دودھ پلا دیا جاتا ہے تو وہ اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی وجہ سے قے کے ذریعہ نکل جاتا ہے، یا دودھ خود خراب ہوتا ہے تو طبیعت اس سے نفرت کرتی ہے اور بذریعہ قے خارج کر دیتی ہے۔ اس کا علاج یہی ہے کہ دودھ بچہ کو ہضم کے مطابق پلایا جائے اور ہر طرح پاک و صاف دودھ پلایا جائے اور اگر برابر قے آتی رہے تو زیرہ گوز

پودینہ، چھوٹی الائچی کے دانے ۳-۳ ماشے لے کر باریک پیس چھان کر رکھیں اور ایک ایک رتی یہ دوا پودینہ کے عرق یا پانی میں گھول کر دن میں تین بار دیں۔ اس کے علاوہ اگر بچے کو دودھ پلانے کے بعد سہاگہ بُھنا ہوا ایک رتی چٹا دیا کریں تو اس سے بھی بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

ہچکی بعض بچوں کو ہضم کی خرابی یا اپھارہ کی وجہ سے ہچکیاں آنے لگتی ہیں۔ اُن کو دُور کرنے کے لیے اجوائن اور نمک ہر ایک دو تولے کو ایک پوٹلی میں باندھیں اور توے پر گرم کر کے اس سے پیٹ کو سینکیں اور سونف، اجوائن ہر ایک ایک تولہ، سہاگہ بُھنا ہوا، نمک سیاہ، ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس چھان کر دو رتی سے چار رتی تک بچے کی عمر کے مطابق پانی میں گھول کر پلائیں اور تین تین گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں۔

اگر اس سے آرام آجائے تو بہتر ورنہ ایک ٹب میں پانی بھر کر اس میں بچے کو گردن تک تھوڑی دیر بٹھائیں۔

اپھارہ (نفخِ شکم) کبھی دودھ ہضم نہ ہونے کی وجہ سے بچے کے پیٹ میں سڑ جاتا ہے اور اس سے ہوائیں پیدا ہو کر بچے کا پیٹ ابھر جاتا ہے۔ اس حالت میں بچے کا پیٹ پھولا ہوا نظر آتا ہے۔ انگلیوں سے اُسے ٹھکورا جائے تو ڈھول جیسی آواز پیدا ہوتی ہے۔ بچہ سانس مُشکل سے لیتا ہے اور درد سے بے چین ہو کر روتا رہتا ہے۔

علاج: بچے کے پیٹ پر تارپین کا تیل مل کر روئی گرم کر کے سینکیں یا اجوائن اور نمک ہر ایک دو تولے کو پوٹلی میں باندھ کر توے پر گرم کر کے اس سے سینکیں۔ پاخانہ لانے کے لیے سن لائٹ صابن کا شافہ چھوارے کی گٹھلی کے برابر تراش کر گھی یا تیل سے چکنا کر کے بچے کی پاخانہ کی جگہ میں رکھیں ہینگ کو پانی میں گھول کر اس میں روئی کا پھویہ بھگو کر ناف پر رکھیں اور اندرونی طور پر ہچکی کے بیان میں لکھی ہوئی دوائیں دیں، یا چھوٹی ہڑیں۔ پودینہ خشک، مرچ کالی، نمک سانبھر ہر ایک چھ ماشے، نرکچور، سہاگہ کی کھیل ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں اور عمر کے مطابق ایک ماشہ تک چٹائیں۔

جب تک بچے کا اپھارہ دُور نہ ہو اُسے دودھ نہ پلائیں۔ اس کے بعد دودھ پلائیں تو اس میں سونف پکا کر دیں، یا چونے کا پانی ملا کر پلائیں۔

پیٹ کا درد (دردِ شکم) بچوں میں پیٹ کا درد عموماً بدہضمی، اپھارہ (نفخِ شکم) اور قبض کی وجہ سے ہوا کرتا ہے۔ بچہ درد کی وجہ سے چیختا، چلاتا اور اپنا ہاتھ بار بار پیٹ کی طرف لے جاتا ہے اور اپنے گھٹنے سُکیڑ لیتا ہے۔

بدہضمی یا اپھارہ ہو تو اس کا علاج کریں۔ قبض ہو تو اس کو دور کریں۔ پیٹ کو سینکیں۔ دست لانے کے لیے کوئی دست آور دوا دیں، مثلاً ارنڈی کا تیل چھے ماشے دودھ میں ملا کر دیں اور فوراً دست لانا چاہیں تو صابن کا شافہ بنا کر پاخانہ کی جگہ میں رکھیں، یا اگر مل سکے تو گلیسرین کا شافہ استعمال کریں۔ اندرونی طور پر سُہاگہ بُھنا ہوا ایک رتی دیں، یا اجوائن سونف ہر ایک ایک تولہ، سُہاگہ بُھنا ہوا، کالا نمک ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس چھان کر دو رتی سے چار رتی تک پانی میں گھول کر پلائیں۔

قبض عام طور پر رواج کے مطابق عورتیں بچّے کے قبض کو دُور کرنے کے لیے اس کے پیدا ہونے کے بعد ہی کچھ دوائیں کئی دن تک پلاتی رہتی ہیں اور وہ اس کا نام "گھُٹّی" رکھتی ہیں۔ اس گھُٹّی میں کچھ دست آور دوائیں بھی ہوتی ہیں، جن کے برابر پلاتے رہنے سے بچّے کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ ٹھیک بات یہ ہے کہ بلا ضرورت ایسی چیزوں کا استعمال ہرگز مُناسب نہیں ہے۔ پیدائش کے کچھ دیر بعد بچّے کو خود بہ خود پتلا کالے رنگ کا پاخانہ آجایا کرتا ہے اور چار پانچ روز تک اسی طرح کا پاخانہ آتا رہتا ہے، جو بعد میں زرد رنگ کا ہو جاتا ہے، لیکن اگر بچّے کو قبض ہو جائے اور پاخانہ نہ آئے تو تین چار ماشے ارنڈی کے تیل میں ایک دو ماشے شہد ملا کر بچّے کو چٹائیں۔ یہ سب سے بہتر گھُٹّی ہے۔ اس سے بلا کسی تکلیف کے پاخانہ ہو کر آنتیں صاف ہو جاتی ہیں، بلکہ جب کبھی بچّے کو قبض ہو یہی ارنڈی کا تیل دیں، البتہ عمر کے مطابق اُس کی مقدار بڑھاتے رہیں، مثلاً ایک سال تک کے بچّے کو یہ تیل چھے ماشے دیں، لیکن اگر گھُٹّی دینا ہی منظور ہو تو یہ گھُٹّی مناسب ہے۔ اس کو "جنم گھُٹّی" کہتے ہیں:

نسخہ جنم گھُٹّی : بادیان ایک ماشہ، نیم کے پتّے چار عدد، منقا ایک دانہ، بائبڑنگ، چاکسو، نرکچور، شاہترہ، گُل سرخ، سنائی ہر ایک ایک ماشہ، عناب ایک دانہ، مغز املتاس چھے ماشے، گُل قند تین ماشے، سب کو چھے تولے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بتّی کے ذریعہ بچّے کو چُسائیں۔

گھُٹّی کا دوسرا نسخہ : یہ نسخہ بھی بچّے کے قبض کو دور کرنے کے لیے بہ طور گھُٹّی استعمال کرایا جاتا ہے۔ سونف، گُل سرخ، سنائی ہر ایک ایک ماشہ، مویز منقا تین دانے، گُل قند چھے ماشے سب کو پانی میں پکا کر چھان لیں اور بتّی کے ذریعہ بچّے کو پلائیں۔

اگر بچّے کو فوراً دست لانا چاہیں تو سن لائٹ صابن کا ایک ٹکڑا لے کر اُس کو تراش کر چھوارے کی گُٹھلی کے

برابر بنائیں اور گھی یا تیل سے چکنا کر کے بچّہ کی پاخانہ کی جگہ میں رکھیں۔ یا اگر مل سکے تو گلیسرین کا شافہ استعمال کریں۔ بہت جلد قبض دُور ہو جائے گا۔

دست آنا (اسہال) اکثر بچّوں کو دست آیا کرتے ہیں اور بہت سے چھوٹے بچّے دست آنے کی وجہ سے مر بھی جاتے ہیں۔ دست دو قسم کے ہوتے ہیں:

(۱) خراش دار دست۔ ان کا سبب عموماً بدہضمی ہوتا ہے۔ چناں چہ جب بچّہ کو زیادہ دودھ پلا دیا جاتا ہے، یا کوئی دیر ہضم غذا کھلا دی جاتی ہے تو اس کا ہضم خراب ہو جاتا ہے اور بے پچی غذا آنتوں میں خراش پیدا کر کے دست لے آتی ہے۔ دانت نکالنے کے زمانہ میں اکثر بچّوں کو اسی قسم کے دست آیا کرتے ہیں۔ سب سے پہلے اچانک بچّہ کے پیٹ میں مروڑ کے ساتھ درد ہو کر نرم پاخانہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد پانی کی مانند پتلے پتلے دست آنے لگتے ہیں۔ دست آنے کے باوجود پیٹ پھولا رہتا ہے۔

علاج: ان دستوں کو جلدی بند کرنے کی کوشش نہ کریں، بلکہ ارنڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک تولہ تک دیں، تاکہ آنتیں بالکل صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد بیل گری کا مُربّا ذرا ذرا سا دیں، یا سفوفِ زیرہ تیار کر کے کھلائیں:

سفوفِ زیرہ: زیرہ سفید، دانہ الائچی خورد، بیل گری ہر ایک چھ ماشے لے کر توے پر تھوڑا سا بھون لیں اور انار کی کلی چھ ماشے کے ساتھ پیس چھان کر رکھیں اور تین تین ماشے سفوف صبح و شام تھوڑے سے پانی میں گھولیں اور چھان کر پلائیں۔

اگر سفوف کے استعمال سے دست بند نہ ہوں تو حبِ زرکچور استعمال کریں۔ یہ گولیاں بچّوں کے ہر قسم کے دستوں کو روک دیتی ہیں:

حبِ زرکچور: زرکچور، زیرہ سفید بھنا ہوا، ہلدی بھُنی ہوئی، رسوت، چاکسو چھیلا ہوا، بکائن کی کونپل، ببول کی کونپل ہر ایک چھ ماشے، انار کی کلی تین عدد، افیون تین ماشے، افیون کے سوا سب دواؤں کو باریک پیس کر سفوف بنائیں اور افیون کو پانی میں گھول کر اس میں یہ سفوف گوندھیں اور دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ چھ مہینے سے ایک سال تک کے بچّہ کو ایک ایک گولی صبح و شام ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔

(۲) گرمی کے دست۔ یہ دست گرمیوں میں آتے ہیں اور عموماً روزانہ سبز رنگ کے آٹھ دس

دست آیا کرتے ہیں۔ بعض اوقات ان کی رنگت زرد بھی ہو جاتی ہے۔ دستوں میں بے پچی غذا، یا دودھ کی پھٹکیاں ہوتی ہیں۔ پہلے ان دستوں سے کھٹی بو آتی ہے، لیکن بعد میں ان سے بدبو آنے لگتی ہے۔ کبھی کبھی ان دستوں کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ قے متلی اور پیاس کی شکایت ہوتی ہے۔

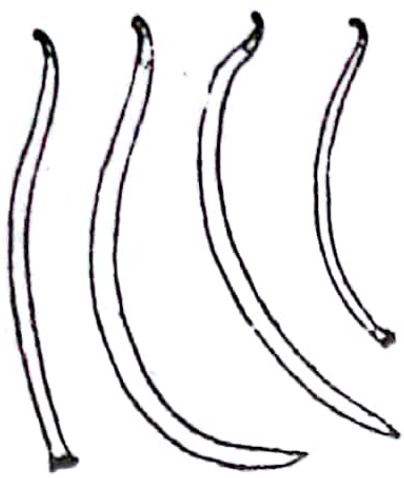
علاج: بچے کو گرمی سے بچائیں اور اس کی غذا کا مناسب انتظام کریں۔ اگر اس کو کوئی غذا ہضم نہ ہوتی ہو تو انڈے کی سفیدی کا پانی تیار کر کے پلائیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو چوبیس گھنٹے تک دودھ نہ دیں۔ زہر مہرہ خطائی عرق گلاب میں گھس کر بار بار پلاتے رہیں، یا زہر مہرہ، دریائی ناریل، بنسلوچن اور مغز کنول گٹہ ہر ایک ایک رتی، عرق گلاب میں گھس کر دن میں تین بار پلائیں۔

اگر ان دونوں کے استعمال سے دست بند ہو جائیں تو بہتر، ورنہ حبِ نرکچور استعمال کرائیں، جس کا نسخہ اوپر لکھا گیا ہے۔

اگر بچہ بھینس کا دودھ پیتا ہو تو ہدایت کے مطابق اس کو بکائیں اور اس میں چونے کا پانی ملا کر پلائیں۔

پیچش بچوں میں پیچش کا سبب بھی دانتوں کا نکالنا، ہضم کی خرابی، خراب دودھ، دیر ہضم کچی پکی غذائیں ہوتی ہیں۔ اس میں بچہ کو بار بار پیٹ میں مروڑ ہو کر پاخانہ آتا ہے، لیکن صرف تھوڑا تھوڑا پاخانہ خون اور آؤں ملا ہوا نکلتا ہے۔

علاج: اگر بچے کے دانت نکل رہے ہوں تو اُن کو جلد نکالنے کی تدبیر کریں۔ خراب دودھ پیتا ہو تو اُس کی درستی کریں۔ دودھ، ملائم کھچڑی یا ساگودانہ جیسی ہلکی غذاؤں کے علاوہ کوئی چیز کھانے کے لیے نہ دیں اور بہ طور دوا سب سے پہلے ارنڈی کا تیل چھے ماشے سے ایک تولہ تک (عمر کے مطابق) دودھ میں ملا کر پلائیں۔ اس کے پلانے سے وہ تمام پاخانہ نکل جائے گا، جو آنتوں میں سُدے بن کر رُک جاتا ہے۔

جب آنتیں صاف ہو جائیں تو بیلگری تین ماشے پانی میں پیس کر اور ذرا سی شکر ملا کر دیں، یا بیل گری اور چھوٹی الائچی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر اس میں اسپغول ڈیڑھ ماشہ کا لُعاب نکال کر ملائیں اور ذرا سی چینی سے میٹھا کر کے پلائیں اور دن میں تین بار صبح، دوپہر، شام کو دیں۔ اگر اس کے پلانے سے آرام آجائے تو بہتر ہے، ورنہ اسی نسخہ میں کوکنار (پوست خشخاش) ایک ماشہ بڑھائیں اور دوسری دواؤں کے ساتھ پیس چھان کر پلائیں۔

پیٹ کے کیڑے (کرم شکم) بچوں کے پیٹ میں ہضم کی خرابی، میٹھی چیزیں زیادہ کھانے اور خراب گلے سڑے پھلوں اور کچی پکی ترکاریوں کے کھانے سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ تین قسم کے ہوتے ہیں:

(۱) چُرنے: ان کو چنوُنے بھی کہتے ہیں۔ یہ سفید رنگ کے باریک باریک سرکہ کے کیڑوں کے مانند ہوتے ہیں اور یہ چھوٹی آنتوں کے آخری حصہ میں پیدا ہوتے ہیں۔

(۲) کینچوے (گینڈوے): یہ کیڑے سُرخ رنگ کے چار پانچ انچ لمبے اُن کینچوؤں جیسے ہوتے ہیں، جو برسات میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ کیڑے اوپر کی چھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ یہاں سے معدہ میں پہنچ جاتے ہیں اور وہاں سے قے کی راہ نکل جاتے ہیں۔

(۳) کدو دانے: اس قسم کے کیڑے سفید رنگ کے کدّو کے بیجوں جیسے ہوتے ہیں، اس لیے ان کو کدو دانے کہتے ہیں۔ بہت سے کیڑے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کئی گز لمبی زنجیر سی بنا لیتے ہیں اور اس سے الگ ہو کر پاخانہ میں نکلا کرتے ہیں۔ یہ زیادہ تر چھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتے ہیں۔

جب بچّہ کے پیٹ میں کسی ایک قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں تو بچّہ کا پیٹ پھولا رہتا ہے۔ وہ اپنی ناک کو نوچتا ہے۔ نیند میں دانت پیستا ہے۔ مُنھ سے رال بہتی ہے اور جب چُرنے پیدا ہو کر بچّہ کی پاخانہ کی جگہ میں کاٹتے ہیں تو تکلیف کی وجہ سے وہ زیادہ روتا اور چیختا ہے۔ اگر اس جگہ کو دیکھا جائے تو وہ ان کیڑوں کے کاٹنے کی وجہ سے لال نظر آیا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ کیڑے خواہ کسی قسم کے ہوں، جب وہ پاخانہ میں نکلتے ہیں تو اُن کے پیٹ میں ہونے کی تصدیق ہو جاتی ہے۔

علاج: بچّہ کی غذا اور اس کے ہضم کی دُرستی کریں۔ اگر بچّہ کے پیٹ میں چُرنے ہوں تو سب سے پہلے ارنڈی کا تیل چھ ماشے پلائیں۔ اس کے بعد تارپین کا تیل ۳ ماشے ہلکے گرم پانی دس تولے میں ملا کر بذریعہ پچکاری پاخانہ کی جگہ میں داخل کریں۔ تمام کیڑے مر کر نکل جائیں گے۔ آڑو یا ارنڈی کی کونپلوں کا پانی پاخانہ کی جگہ پہنچانے سے بھی یہ کیڑے مر جاتے

ہیں۔ اس کے علاوہ کافور ایک ماشہ، ویسلین ایک تولہ میں ملا کر لگانے سے پاخانہ کی جگہ جو خارش وغیرہ چُرنوں کے کاٹنے سے ہوا کرتی ہے، دُور ہو جاتی ہے۔

اندرونی طور پر یہ گولیاں دی جائیں۔ ان کے استعمال سے چرنے مر جاتے اور اُن کی پیدائش رُک جاتی ہے۔

گولیاں (چُرنوں کو نکالنے کے لیے): رسوت، چاکسو چھیلا ہوا ہر ایک دو ماشے، ایلوا ایک ماشہ، کالی مرچیں آدھا ماشہ، نیم کے پتے پانچ عدد، سب کو باریک پیس کر دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ چھوٹے بچہ کو ایک گولی، بڑے بچے کو دو گولی دودھ میں گھول کر صبح و شام دیں۔

اگر پیٹ میں کینچوے ہوں تو اس صورت میں بھی ارنڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک تولہ تک (عمر کے مطابق) پلائیں۔ اس کے بعد یہ گولیاں کھلائیں:

گولیاں (کینچوؤں کو نکالنے کے لیے): افسنتین رومی، کمیلہ، باؤبڑنگ، مغز پلاس پاپڑہ، ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس کر آڑو کے پتوں کے پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنائیں۔ اگر آڑو کے پتے نہ ملیں تو صرف پانی میں گوندھ کر گولیاں بنائیں اور بچہ کی عمر کے مطابق ایک دو گولی صبح و شام پانی میں یا دودھ میں گھول کر دیں۔ تین چار روز کھلانے کے بعد ارنڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک تولہ تک پلائیں۔ اس کے بعد پھر یہ گولیاں تین چار دن تک کھلائیں۔ اسی طرح چند بار کرنے سے کینچوے مر کر نکل جائیں گے۔

اگر پیٹ میں کدو دانے ہوں تو پہلے ارنڈی کا تیل پلا کر آنتوں کو صاف کریں۔ اس کے بعد کمیلہ ایک ماشہ دہی میں ملا کر کھلائیں اور چار گھنٹے کے بعد یا اگلے روز ارنڈی کا تیل ایک تولہ پلائیں۔ تمام کدو دانے نکل جاتے ہیں، لیکن احتیاطاً ایک دو روز اور کھلائیں۔ بعض اوقات کمیلہ کے کھلانے سے دست آتے ہیں اور ساتھ ہی کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں۔ ارنڈی کا تیل پلانے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

کھٹے انار کی جڑ کی چھال چھ ماشے سے ایک تولہ تک لے کر پاؤ سیر پانی میں جوش دیں، جب ۵ تولے رہ جائے تو چھان کر پلائیں۔ اگر بچہ بہت چھوٹا ہو تو اس کی دو تین خوراک کر کے دن میں تین بار پلائیں۔ کدو دانوں کو نکالنے کی یہ ایک اچھی دوا ہے۔

دوا (کدو دانے کے لیے): مغز کھوپرا (مغز نارجیل)، مغز تخم پلاس پاپڑا ہر ایک چھ ماشے کو باریک پیس کے گڑ

چھے ماشے میں ملائیں اور ایک ماشہ سے تین ماشے تک بچّہ کی عمر کے مطابق کھلائیں کرم دانے نکل جائیں گے۔

کانچ نکلنا کبھی عام جسمانی کمزوری، دست، پیچش کی زیادتی کی وجہ سے بچّہ کی کانچ نکلنے لگتی ہے اور یہ زیادہ تر دو تین سال کے بچّوں کو نکلا کرتی ہے۔

علاج: اگر بچّہ کمزور ہو، یا اس کو دست اور پیچش کی شکایت ہو تو اُن کا علاج کریں۔ اگر ہو سکے تو ایسی حالت میں بچّہ کو لِٹا کر پاخانہ کرانا مناسب ہے اور جب بھی بچّہ پاخانہ کرے، ناسپال (انار کا چھلکا) دو تولے کے جوشاندہ سے آب دست کرائیں۔ اس کے بعد مازو، پھٹکری، ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر ایک چھٹانک پانی میں گھولیں اور اس میں صاف روئی یا کپڑا بھگو کر کانچ پر لگائیں۔ پھر اس کو اوپر چڑھا کر لنگوٹ باندھ دیں۔ اُمید ہے کہ چند بار یہ عمل کرنے سے کانچ کا نکلنا بند ہو جائے گا۔

غُلفہ کی تنگی حشفہ (سپاری) کے اوپر کی کھال کو غُلفہ یا گھونگھٹ کہتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ اتنا تنگ ہوتا ہے کہ اس کو اوپر کی طرف چڑھا کر حشفہ کو نہیں کھولا جا سکتا اور اگر بڑی دقت سے اوپر سرکا بھی دیا جائے تو پھر نیچے اُتارنا مشکل ہو جاتا ہے۔

کبھی گھونگھٹ پیدائشی تنگ ہوتا ہے، یا سپاری کے اوپر چمٹا ہوا ہوتا ہے۔ کبھی کبھی پیدائش کے بعد بھی یہ تنگ ہو جاتا ہے۔ ہوشیار مائیں روزانہ بچّہ کو نہلاتے وقت گھونگھٹ کو اوپر چڑھا کر حشفہ کو دھو دیا کرتی ہیں۔ ایسا کرنے سے حشفہ پر میل جمنے نہیں پاتا اور غلفہ بھی تنگ نہیں ہوتا۔ بہر حال جب گھونگھٹ میں تنگی محسوس ہو تو اس کو روزانہ ویسلین یا گھی لگا کر اوپر کی طرف چڑھائیں۔ وہ آہستہ آہستہ اوپر کی طرف چڑھنے لگے گا۔ لیکن اگر وہ بہت تنگ ہو اور اس تدبیر سے اوپر نہ چڑھے تو بچّہ کی ختنہ کرا دیں۔ اگر غلفہ حشفہ پر چمٹا ہوا ہوتا ہے تو تجربہ کار ہوشیار جراح اس کو احتیاط کے ساتھ الگ کر دیتا ہے۔

فوطہ میں پانی بھر جانا بعض بچّوں کے ایک یا دونوں فوطوں میں پیدائشی پانی بھرا ہوتا ہے، لیکن بعض کو یہ مرض پیدائش کے بعد ہوتا ہے۔ اس مرض کی علامت یہ ہے کہ ایک یا دونوں فوطے روز بہ روز بڑھتے جاتے ہیں اور اُن میں چمک ہوتی ہے، یعنی اُن کے ایک طرف دیا سلائی جلائی جائے تو دوسری طرف فوطہ میں روشنی کی جھلک ہوتی ہے۔

علاج: بچّہ کو قبض نہ ہونے دیں۔ اگر قبض رہتا ہو تو ارنڈی کا تیل چھے ماشے دودھ میں گھول کر پلا دیا کریں اور ہضم کی

درستی کے لیے سفوف خشکی کا دو ماشہ سے ایک ماشہ تک دن میں دو بار چٹا دیا کریں۔ بیرونی طور پر نوشادر چھ ماشے کو شراب خالص پانچ تولے اور پانی آدھ سیر میں ملا کر اُس میں کپڑے کی گدی بھگو کر بار بار فوطوں پر رکھیں، یا بکری کی مینگنی جلائی ہوئی اور اجوائن خراسانی دونوں چھ چھ ماشے لے کر سرکہ میں پیس کر لیپ کیا کریں۔

فوطہ کا ورم بعض اوقات چوٹ لگنے یا سردی لگنے، یا کسی اور وجہ سے ایک یا دونوں فوطے سُوج جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں سخت درد ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے بخار بھی ہو جاتا ہے۔

علاج: بچّہ کو آرام سے لٹائے رکھیں۔ قبض نہ ہونے دیں۔ قبض ہو تو ارنڈی کا تیل چھ ماشے سے ایک تولہ تک دودھ میں ملا کر پلائیں، یا شافہ استعمال کریں اور عرقِ گلاب آٹھ تولے میں سرکہ دو تولے، کافور تین ماشے ملا کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر فوطوں پر رکھیں اور برابر تر رکھیں، یا بھنگ دو تولے کو پانی میں جوش دیں اور اس پانی میں کپڑا بھگو کر سینکیں اور پھوک کو فوطوں پر باندھیں۔

کُساح (ہڈیوں کا نرم پڑ جانا) کبھی جب کہ حاملہ کو مناسب غذائیں میسر نہیں آتیں تو بچّے کی ہڈیاں پیدائشی نرم ہوتی ہیں، لیکن بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ پیدائش کے بعد بچّے کی پرورش اچھے دودھ سے نہیں ہوتی مثلاً یا تو ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے یا اس کو خراب بازاری دودھ پلایا جاتا ہے تو اس کی ہڈیاں ٹھیک غذا نہ ملنے کی وجہ سے نرم پڑ جاتی ہیں۔ بعض بچوں کو اندھیرے اور تنگ مکانوں میں رکھنے، صاف ہوا اور کھُلی روشنی کے نہ ملنے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

جن بچّوں کو یہ مرض ہوتا ہے، اُن کے دانت بہت دیر میں نکلتے ہیں، ان کے سر اور گردن پر پسینہ زیادہ آتا ہے، یہاں تک کہ سردیوں میں بھی پسینہ آیا کرتا ہے۔

اگرچہ قدرتی طور پر ہر بچّے کی ہڈیاں شروع میں نرم ہی ہوا کرتی ہیں اور بعد میں آہستہ آہستہ سخت ہونے لگتی ہیں، لیکن جن بچّوں میں اس مرض کی وجہ سے ہڈیاں نرم ہوتی ہیں ان کی ہڈیاں بعد میں بھی نرم رہتی ہیں۔ ہڈیوں کی نرمی کی وجہ سے بچّہ عرصہ تک پاؤں سے نہیں چل سکتا۔ اگر چلنے کی کوشش کرتا ہے تو گر پڑتا ہے اور جب یہ کوشش بار بار جاری رہتی ہے تو اس کی ٹانگوں کی ہڈیاں ٹیڑھی پڑ جاتی ہیں، کلائیاں اور ٹخنے موٹے ہو جاتے ہیں، سر کی کھوپڑی چوکور ہو جاتی ہے، اس مرض میں مبتلا اکثر بچوں کے تلووں کی محراب غائب ہو کر تلوے سپاٹ ہو جاتے

ہیں، عام طور پر ایسے بچوں کی تلی اور جگر بڑھ جاتے ہیں اور ان کا پیٹ باہر نکل آتا ہے۔

علاج: اس مرض کا علاج بچے کے لیے مناسب غذا کا انتظام ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو اور اس کی خرابی سے یہ مرض ہو تو اس کی اصلاح کریں اور ماں کو دودھ، مکھن، انڈے اور تازہ پھل ہضم کے مطابق کھانے کے لیے دیں، لیکن اگر بچے نے ماں کا دودھ چھوڑ دیا ہو یا اس کی پرورش ہی اوپری دودھ سے ہو رہی ہو تو اس کے لیے گدھی کا دودھ سب سے بہتر ہے، لیکن اگر اس کا انتظام نہ ہو سکے تو تندرست گائے کا دودھ، چونے کا پانی ملا کر پلائیں۔ ادھ کچے انڈے کی زردی کھلائیں گاجر، ٹماٹر، سنترون اور موسمی کا رس پلائیں۔ ان کے علاوہ ایسے بچوں کے لیے مچھلی کا تیل (کاڈ لور آئل) نہایت مفید دوا ہے۔ شروع میں بہت چھوٹے بچوں کو پانچ سات قطرے دودھ میں ملا کر پلائیں)۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کی مقدار چائے کے آدھے چمچے تک پہنچائیں۔ پلانے کے علاوہ بچے کے لیے مچھلی کے تیل کی مالش بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ بچے کو صاف کھلی ہوا اور روشنی میں رکھا جائے، خصوصاً روزانہ صبح کو بچے کو ننگا کر کے دھوپ میں لٹائیں تاکہ سورج نکلتے وقت کی شعاعیں اس کے جسم پر پڑیں، اس سے بچے کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

بعض غذاؤں اور دواؤں کے بنانے کی ترکیبیں

جن کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے

آش جَو بیماروں اور بچوں کے لیے بہت مفید غذا ہے، اس کو تازہ بتازہ تیار کرکے دینا چاہیے لیکن آسانی کے لیے صبح کا تیار کیا ہوا آش جو شام کو بھی پلایا جا سکتا ہے۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو آش جَو کے برتن کو ٹھنڈے پانی میں رکھا جائے۔

آش جو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ اچھی قسم کے موٹے جَو لے کر پانی میں پانچ، چھ گھنٹے بھگو رکھیں۔ جب وہ پھول جائیں تو ان کو اوکھلی میں کوٹ کر ان کا چھلکا اتاریں اور خشک کرکے رکھ لیں، جب ضرورت ہو ایک چھٹانک جَو لے کر پھر ایک سیر پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی پاؤ سیر رہ جائے، اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں تھوڑی چینی ملا کر ٹھنڈا کرکے پلائیں۔ اس کو مزے دار بنانے کے لیے، اس میں تھوڑا لیموں کا رس ڈال سکتے ہیں۔ مٹھاس کے بدلے ہلکا نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ بھی اس میں ڈالی جا سکتی ہے۔

کھیر اراروٹ یہ بہت ہلکی غذا ہے، اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے۔

اراروٹ چھ ماشے اور دودھ پاؤ سیر لیں، پہلے اراروٹ کو تھوڑے دودھ میں گھول لیں۔ اس کے بعد باقی دودھ کو آگ پر پکائیں، جب دودھ میں جوش آجائے تو اس پر آہستہ آہستہ حل کیا ہوا اراروٹ ڈالتے اور اور چمچہ سے چلاتے جائیں، جب تمام اراروٹ مل جائے تو پانچ منٹ تک اور پکانے کے بعد آگ سے نیچے اتار لیں اور تھوڑی چینی ملا کر کھلائیں۔

نیم برشت انڈا نیم برشت انڈا اُسے کہتے ہیں، جسے اتنی دیر پانی میں اُبالا گیا ہو کہ اس کی سفیدی جم جائے

اور زردی جمنے کے قریب پہنچ جائے۔ اس کام کے لیے انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں چار پانچ منٹ ڈالنا کافی ہوتا ہے، لیکن اگر چار پانچ منٹ کا اندازہ نہ کیا جا سکے تو انڈے کو اتنی دیر تک پانی میں اُبالا جائے کہ معمولی رفتار سے سَو تک گنا جا سکے۔

انڈے کی سفیدی کا پانی یہ بہت ہی ہلکی غذا ہے۔ جب بچوں کو گرمی کی وجہ سے قے اور دست آتے ہیں اور اُن کو کوئی غذا نہیں پچتی تو یہ ہضم ہو جاتی ہے۔

اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک انڈے کی سفیدی ایک بوتل میں ڈال کر پاؤ سیر پانی ڈالیں پھر بوتل کو خوب ہلائیں، یہاں تک کہ دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں۔ اس کے بعد تھوڑی چینی یا دودھ کی شکر ملا کر بچے کو دیں۔

انڈا دودھ انڈا دودھ کمزور بچوں کے لیے بڑی مفید اور مقوی غذا ہے۔ اس کے استعمال کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ایک پیالی میں ڈالیں اور تھوڑی سی چینی ڈال کر چمچے سے پھینٹیں پھر اس میں کھولتا ہوا دودھ آدھ پاؤ ملائیں اور بچے کو پلائیں۔ بڑے بھی اسی طرح استعمال کر سکتے ہیں۔

چونے کا مرہم آگ سے جلنے کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ ترکیب تیاری یہ ہے کہ دھویا ہوا چونا ایک تولہ لے کر چھ تولے تلوں کے تیل یا گائے کے گھی میں کھرل کریں، جب مرہم سا بن جائے تو چھ ماشے کافور ملا کر کھرل کریں اور احتیاط سے رکھیں اور ضرورت کے وقت کام میں لائیں۔

چونے کو دھونے کا طریقہ یہ ہے کہ کھانے کا چونا ایک چھٹانک لے کر پانی سے بجھائیں۔ اس کے بعد اس کو ایک سیر پانی میں اچھی طرح گھول کر چھان لیں تاکہ اس میں کنکر وغیرہ ہو تو چھن کر الگ ہو جائے۔ اس کے بعد چھنے ہوئے پانی کو رکھ چھوڑیں، تین چار گھنٹے کے بعد جب پانی نتھر آئے تو اس کو پھینک دیں اور نیچے بیٹھے ہوئے چونے میں اتنا ہی پانی ملا کر گھول دیں اور چار گھنٹے تک رکھ چھوڑیں، اب پھر پانی کو نتھار کر پھینک دیں اور اس طرح کم از کم تین بار کریں، آخری بار چونے کو خشک کر لیں۔ یہی دھویا ہوا چونا کہلاتا ہے۔

چونے کا پانی (لائم واٹر) چونے کا پانی عموماً بچوں کو دودھ میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔ اگر بچے کو خالی دودھ پلانے سے پیٹ اپھر جاتا ہو، بچے کو قے میں پھٹا پھٹا دودھ نکلتا ہو اور اس سے کھٹی بو آتی ہو یا بچے کو دودھ ہضم

نہ ہونے سے پھٹے پھٹے دست آتے ہوں اور ان سے بھی کھٹی بو آتی ہو تو چونے کا پانی دودھ میں ملا کر پلانے سے یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ چونے کی ایک ڈلی تقریباً ایک تولہ وزنی لے کر اس پر پانی چھڑکیں جب پانی پڑنے سے یہ ڈلی کھل جائے تو اس کو ایک صاف بوتل میں ڈال کر اس میں تین پاؤ پانی بھر دیں اور خوب اچھی طرح ہلا کر رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد ایک دو بار اور ہلا کر تمام رات رکھا رہنے دیں۔ صبح کو اوپر کا صاف پانی نتھار کر ہرے رنگ کی بوتل میں ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ اب یہ چونے کا پانی تیار ہو گیا۔ آٹھ نو مہینے تک کے بچے کو چونے کا یہ پانی ایک دو چمچہ چائے (تین ماشے سے چھ ماشے تک) اور ایک ڈیڑھ سال کے بچے کو چار چمچہ چائے (ایک تولہ) دودھ میں ملا کر پلائیں۔

دلیا عمدہ گیہوں لے کر چکی میں دلوا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت، جتنا دلیا پکانا ہو لے کر تھوڑے گھی میں بھون کر پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دیر تک پکنے دیں، جب خوب اچھی طرح پک جائے تو چینی شامل کریں اور آگ سے نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے کھائیں۔ اگر دلیا نمکیں پکانا چاہیں تو چینی کے بجائے نمک ڈالیں۔

کھیر ساگودانہ ساگودانہ بہت ہلکی غذا ہے اور عام طور پر مریضوں کو دی جاتی ہے۔ بچوں کو جب اُن کا دودھ چھڑایا جائے تو یہ استعمال کرائی جاتی ہے، اس کے پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پاؤ سیر دودھ لے کر آگ پر پکائیں جب اس میں جوش آ جائے تو ایک تولہ ساگودانہ لے کر تھوڑا تھوڑا ڈالتے اور چمچہ سے چلاتے جائیں، یہاں تک کہ ساگودانہ پھول کر کھیر سی بن جائے۔ اب اس کو آگ سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چینی ملا کر چمچہ سے کھلائیں۔

طب و صحت کے موضوع پر اردو کا قدیم ترین رسالہ

ماہنامہ ہمدرد صحت کراچی

شہید پاکستان حکیم محمد سعید کی یادگار

* نت نئی معلومات اور جدید تحقیقات پر مضامین
* دل کی بیماریوں، سرطان، ورم جگر (ہیپاٹائٹس) جیسے خطرناک امراض پر خاص تحریریں
* ذیابیطس اور سانس کے امراض کے بارے میں مفید معلوماتی مضامین
* بچوں کے امراض، علاج اور صحت کے بارے میں بیش قیمت معلومات
* نوجوانوں کی صحت کی حفاظت کے لیے مفید مشورے
* خواتین کی صحت، حمل، پیدائش اور دیگر صحی مسائل پر بھرپور تحریریں
* صحت مند بڑھاپے کے لیے کارآمد تدبیریں
* دماغی امراض، نفسیاتی مسائل، ٹینشن اور ڈپریشن وغیرہ سے نمٹنے کے طریقے

صحت منداور تن درست زندگی گزارنے کے لیے

ہر مہینے سکون، صحت اور امید کا پیغام لاتا ہے

ہمدرد صحت ---- تن درستی، مسرت اور توانائی کا خزانہ

ہر اچھے بک اسٹال پر دستیاب ہے

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، ہمدرد سینٹر، ناظم آباد نمبر ۳، کراچی، ۷۴۶۰۰